



# Bocorka Jaalaha ah ee Foolyada Lagu Cufay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 50 daqiiqo.

## Qalabka:

Digsiga ama Birtaabada Cunto Shiilida  
Saxanka Dubista ama Saxanka Foornada  
Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro  
Gasacadfure

## Maacuunta:

Mindi Weyn  
Qaaddo

## Maaddooyinka

2 koob oo bocor jaalle ah oo dhexdhexaad ah ama weyn  
3 koob oo bariis bunnii ah oo la kariyay  
1 koob oo yaanyo aan cusbo lagu darin ah, la jarjaray lana qallajiyay  
1 koob oo saxarka bocorka ah, laga helo bocorka jaalaha ah ee kor  
ku xusan  
1 koob digir cad ah, la qallajiyay oo la biyo raaciyay (Digirta Cad ama  
Beebeesheeda Cad)  
2 qaaddo oo geed adari daray ah, la saafay  
 $\frac{1}{4}$  koob oo farmaajada Parmesan ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
  2. U kari bariiska si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
  3. Ka jar jirrida ku taala dhammaadka bocorada, kadibna laba qayb u kala jar bocor kasta, dherer ahaan. Ka saar iniino kasta oo waaweyn.
  4. Mari bocorka diirka leh qaybta hoose adoo dhex gelinaya biyo ku jira digsigaa ama birtaabada cunto shiilida. Saar birtaabada daboolka iyo ku uumi kuleyl dhexdhexaad ah ilaa bocorku uu waxoogaa ka jilco, balse yuusan mataatixin (qiyaastii 4-5 daqiiqo).
  5. Ka saar ubbada qayb kasta oo ka mid ah bocorka. Waa inuu noqdaa qiyaastii 1 koob. Ku rid saxarka baaquli dhexdhexaad ah, oo kula rid yaanyada, bariiska bunniga ah ee la kariyay, digirta cad, iyo geed adariga. Isku qas si aad isugu qasto maaddooyinkan si aad u samaysid dhafdhafka bocorka.
  6. Ku rid qalbacyada bocorka saxanka dubista. Ku cuf bocorka dhafdhafka lagu cufo.
- Dusha ka saar farmaajada Parmesan ee la hoolay. Ku dub 350 darajo xaraareed muddo dhan ilaa 30 daqiiqo.

**Macluumaadka Nafaqada:**

Kalooriyada 280 Dufanka Guud 3g Cusbada 700mg  
Karbohaydaraydhka Guud 54g Borotiinka 11g

Mac'hadkani waa bixiyaha fursadaha loo wada siman yahay. <http://www.section508.gov/> Agabkani waxaa maalgeliyay Barnaamijka Kaalmada Nafaqadda Dheeraadka ah (Supplemental Nutrition Assistance Program) —SNAP.