



# Gabalada Bataatiga iyo Jababka Shukulaatada ah ee Isku Dhex Jira

Xaddiga Cuntada 18 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |  
Waqtiga Guud 1 saac iyo 5 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli weyn  
Baaquli dhexdhexaad ah  
9x13-inji oo saxanka dubista ah

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro  
Mindi

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
2 bataati oo dhexdhexaad ah, la diiray, la kariyay, la ridqay oo la qaboojiyay (ku dhowaad 2 koob)  
1/4 koob oo sonkor ah  
1/4 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn  
1/4 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah  
1 ukun oo weyn, la garaacay ama la qasay  
3/4 koob oo bur cad ah  
3/4 koob oo bur badar ama heed samaysan ah  
1 1/4 koob oo boorashta ama shurbada sida dhakhsada ah u karta  
1 qaaddo oo bakin soodha ah  
1 qaaddo oo qorfe buddo ah  
1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)  
1 koob oo jababka shukulaatada ah oo u macaan si dhexdhexaad ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed. Ku buufi saxanka foornada saliid cadeey ah ee birta lagu buufiyo.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku dar bataatiga macaanka ee la ridqay iyo sonkorta. Walaaq ilaa aad ka saluugto.
4. Ku dar goosaarta tufaaxa, ciirta, iyo ukunta, si fiican iskugu dhaf.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, ku dar burka, boorashta, bakin soodhada, iyo xawaashka.
6. Isku dar maaddooyinka ama maqaadiirta qallalan iyo dhafdhafka bataatiga oo walaaq si ay isugu dhafmaan.
7. Ku dar jababka shukulaatada ah oo walaaq si ay isugu dhafmaan.
8. Ku shub subagga saxanka foornada oo ugu faafi si siman.
9. Dub ilaa 25-30 daqiiqo ama ilaa uu ka bislaado.
10. Ka qaad foornada oo ku qabooji irtaabada ilaa 1 saac. U kala jarjar ilaa 18 gabal.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130  
Dufanka Guud 4g  
Cusbada 105mg  
Karbohaydaraydhka Guud 23g  
Borotiinka 3g