



Doolshooyinka Morning Glory

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 35-48 daqiiqo.

Qalabka:

Furka doolshada

Koobabka dubista ee xaanshida ah ee lagu dubo doolshada

Khudaar-hoole

Koob lagu qooyo sabiibka

Baaquli yar oo loogu talagalay maaddooyinka dareeraha ah

Baaquliyada lagu qaso cuntada oo waaweyn

Maacuunta:

Khudaar-diire

Mindi

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Qaaddo ama qaaddo yar oo wax lagu qaso

Istakiin ama findhicil

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo AMA koobabka dubista ee xaanshida ah

1/2 koob oo miro la qalajiyay ah (murcod macaankiisa la dhimay, sabiibka, iwm.)

2 koob oo bur ka samaysan sarreen ama heed

1 koob oo sonkor aan la sifayn ah

2 qaaddo oo bakin soodha ah

2 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)

1/2 qaaddo oo sinjibiil buddo ah (ikhtiyaari)

1/2 qaaddo milix ah (ikhtiyaari)

(sii socota)

3 karooto, la hoolay

1 tufaax weyn oo dhannaan, la hoolay

1/2 koob qumbe la kidfay oo aan la macaanayn ah (ikhtiyaari)

1/2 koob lows aan la cusbayn ah, la jarjaray (ikhtiyaari)

1/3 koob iniinta gabbaldayaha ah ama qamadi la tumay ah (ikhtiyaari)

3 ukun oo waaweyn

2/3 qaaddo oo saliida cuntada ah AMA saliida kanola

2 qaaddo oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah

1/4 koob oo 100% biyaha liinta ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka, iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada oo gee 375 darajo xaraareed.
3. Si khafiif ah qasaca doolshada ugu buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo ama mari koobabka dubista ee xaanshida ah.
4. Adigoo adeegsanaya baaquli ama koob yar, ku dar furuutka la qalajiyay biyo kulul. Meel dhig si uu u qoyo inta aad diyaarinayso maaddooyinka kale.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku xurbi ama qas burka, sonkorta, bakin soodhada, xawaashka, iyo cusbada.
6. Ku walaq karootada iyo tufaaxa (haddii la isticmaalayo), ku rid qumbaha, lawska, iyo iniinta gabbaldayaha gudaha baaquliga uu ku jiro dhafdhafka burka.
7. Adigoo adeegsanaya baaquli gaar ah, isku qas ukunta, saliida, faniilaha, iyo biyaha liinta.
8. Isku dar dareeraha iyo dhafdhafka burka, oo walaq ilaa inta si siman uga qoyaan.
9. Biyaha ka miir furuutka la qalajiyay oo walaq.
10. Ku kala shub cajiinka gudaha furarka birtaabada la diyaariyay. Koobabka ku jira furka doolshada ku dhowaad ilaa qaybta sare ayaa la buuxiyaa.
11. Dub doolshada muddo dhan 15-18 daqiiqo. Tijaabi doolshada adigoo gelinaya findhicil dhex bartanka doolshada dhexe. Marka ay karto, findhicilka ayaa soo bixi doona isagoo nadiif ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280 Dufanka Guud 14g Cusbada 240mg Karbohaydaraydhka
Guud 36g Borotiinka 5g

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.