



# Doolshooyinka Morning Glory

Xaddiga Cuntada 12 saxan oo weyn (ama 24 caadi ah) | 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 walaaq  
Qaaddo ama qaaddo yar oo wax lagu qaso  
Istakiin ama findhiciil  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo AMA koobabka dubista ee xaanshida ah  
1/2 koob oo furuut 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 oo cusbo ah (ikhtiyaari)  
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 saliid cadeey ah AMA saliida kanola  
2 qaaddo oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah  
1/4 koob oo 100% biyaha liinta ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 340  
Dufanka Guud 19g  
Cusbada 340mg  
Karbohaydaraydhka Guud 38g  
Borotiinka 6g

## 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 walaaq 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 walaaq ilaa inta si siman uga qooyaan.
9. Biyaha ka miir furuutka la qalajiyay oo walaaq
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 findhiciil dhex bartanka doolshada dhexe. Marka ay karto, findhiciilka ayaa soo bixi doona isagoo nadiif ah.