



# Boqoshaa iyo Maraqa Heeda

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 40 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Dheri weyn

## Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 basal, la jarjaray

2 qaaddo oo abbuulka seleriga ah, oo si dhuudhuuban loo saafay

2 karooto, la diiray oo loo jarjaray si wareegsan oo khafiif ah

2 koob oo boqoshaa ah, la saafay

1/2 koob oo heeda sida dhakhsada ah u karta

1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah

1/2 qaaddo reexaan buddo ah (ikhtiyaari)

3 koob oo khudaar cusbadu ku yar tahay ah

2 koob oo biyo ah

1 qaaddo oo baqdoonis daray ah (ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku karkari saliid kulul dheri weyn oo dul saaran dab sarreeya. Kari basasha, seleriga, karootada, iyo boqoshaaga ilaa basashu ka jilicdo, qiyaastii 4 daqiiqo.
3. Ku dar maaddooyinka hadhay oo dhan marka laga reebo baqdooniska oo ha karkaraan.
4. U yaree dabka si cuntadu u iirto oo kari ilaa heeda ay ka jilicdo, qiyaastii 20 daqiiqo.
5. Haddii aad isticmaalayso, ku dul rushee baqdooniska maraq dushiisa kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 4g Cusbada 460mg Karbohaydaraydhka  
Guud 28g Borotiinka 7g