



Daango La Dhireeyay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 8 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn
Xaanshida qaddada lagu rido (cunto-diiriyaha)
ama dheri weyn oo dabool leh (foornada)

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 xabo xaanshida qaddada lagu rido ah
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo subag leh
4 koob oo daango ah, bacbaco laga dhigay
(1/2 koob oo miro galley ama daango aan
babaco laga dhigin)
1 qaaddo oo basbaaska buddada ah
1/4 qaaddo oo toon buddo ah
2 qaaddo oo khudaar ah ama saliid saytuun ah
(haddii la isticmaalayo shoolada foornada)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100
Dufanka Guud 1.5g
Cusbada 20mg
Karbohaydaraydhka Guud 19g
Borotiinka 3g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku rid miraha daangada ama galleyda baaquli weyn oo ku buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo ee subagga leh.
3. Ku rushee xawaajiyada ama dhireynta daangada dusheeda oo kawtan si aad isugu qasto.

Tilmaamaha cunto ku kululaynta cunto-diiriyaha:

1. Ku dar 1/2 koob oo miraha daangada ama galleyda ah xaanshida qaddada lagu rido.
2. Laab qaybta sare ee bacda laba jeer si aad afka uga xirto.
3. Ku kululee kulka sare cunto-diiriyaha ilaa 2 1/2 - 3 daqiiqo ama ilaa ay uga dhexeeyaan qiyaastii 2 il-biriqsi babacida daango ee kasta.

Tilmaamaha cunto ku karinta foornada dusheeda:

1. Ku rid dheri weyn laba qaaddo oo khudaar ah ama saliid saytuun ah iyo saddex xabo oo miraha daangada ah, saar dabool, oo kor saar foornada dusheeda adigoo u ku karinaya kul dhexdhexaad ah.
2. Sug inta miraha daangada ay babaco ka noqonayaan (taasi ayaa la macno ah in saliiddu kulushahay), dheriga ka qaad dabka, oo ka bixi daangada babacada noqotay saliidda.
3. Ku rid dheriga 1/2 koob oo miraha daangada ah, si tartiib ah u rux si aad u gaarsiiso miraha babacada, ku celi dheriga foornada dusheeda, oo saar daboolka.
4. Marka miraha daangada ay noqdaan babaco wax yar gees ka bannee daboolka si uu uumiga uga baxo.
5. Ka qaad dheriga dabka marka ay u dhexeeyaan qiyaastii 2-3 il-biriqsi babacooyinka.