



Iskaanbaha iyo Khudaarta

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Dheri dhexdhexaad ah ama digsiga maraqa

Baastamiir

2 koob oo yaryar

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Fargeeto ama xurbin

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

6 wiiqiyadood oo baasto badar ka samaysan

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah, la kala qeybiyay

1 24 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan

3 qaaddo oo suugada soybeeska oo dufanku ku yar yahay

1/4 koob biyo ah

1/4 koob oo laws shiidan ah

2 qaaddo oo sonkor ah

1/2 rodol oo iskaanbe daray ah, barafaysan, laga saaray xiddidada, dubka ama saynta laga gooyay ama jaray

3 ukun

1/3 koob oo laws shiidan ah, la jarjaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. U dhalaali iskaanbaha si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
3. Ku kari baastada, dheri dhexdhexaad ah ama digsigaa maraqa, si waafaqsan tilmaamaha bacda baastada. Ku qallaji ama miir baastamiirka. Ku kawtan 1 qaaddo oo saliid ah.
4. Ku dhalaali khudaarta gudaha cunto-diiriye ilaa 5 daqiiqo inta baastadu ka karayso.
5. Ku rid baaquli yar goosaarta soybeeska, biyo, lawska shiidan, iyo sonkorta. Walaq ilaa aad ka saluugto. Deji birtaabada cunto shiilida oo dhinac u dhig.
6. Ku karkari 1 qaaddo oo saliid ah birtaabada cunto shiilida weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar iskaanbaha, kari muddo dhan 3-4 daqiiqo ama ilaa casuus ay ka noqoto. Birtaabada ka qaad dabka.
7. Jebi ukunta oo ku shub baaquli yar oo garaac ama qas adigoo adeegsanaya fargeeto. Ku rid birtaabada cunto shiilida. Isku qas ilaa ay ka adkaato. Ku rid birtaabada khudaarta iyo baastada la kariyay. Walaq si ay u karaan. Ku dar iskaanbaha kadib markuu karo.
8. Ku dar birtaabada cunto shiilida dhafdhafka goosaarta soybeeska. Walaq si ay u gaarto.
9. Ku naashnaash lawska oo gur.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 430 Dufanka Guud 19g Cusbada 620mg Karbohaydaraydhka Guud 47g Borotiinka 22g