



Iskaanbaha iyo Khudaarta

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

Qalabka:

Dheri dhexdhexaad ah ama digsigu maraqa
Baastamiir
2 baaquli oo yaryar,
Birtaabada cunto shiilida oo 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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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 digsigu 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. Walaaq 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. Walaaq si ay u karaan. Ku dar iskaanbaha kadib markuu karo.
8. Ku dar birtaabada cunto shiilida dhafdhaq goosaarta soybeeska. Walaaq si ay u gaarto.
9. Ku naashnaash lawska oo gur.