



Foolyada Hilibka iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 19 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli yar oo ku habboon cunto-diiriyaha
Baaquli weyn
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Digsiga foornada

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 rodol oo khudaar barafaysan ah, oo la dhalaaliyay
1 qaaddo oo margariin ah
1 6 wiqiyadood oo foolyo hilib ah oo ay milixdu ku yar tahay
1 14 wiqiyadood oo maraqa hilib digaaga oo gasacadaysan
1 qaaddo oo toon buddo ah
1/4 koob biyo ah (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Dhalaali margariinka adigoo ku ridaya baaquli yar oo cunto-diiriyaha ku habboon iyo ku diiricunto-diiriyaha ilaa 20 il-biriqsi.
3. Ku rid khudaarta la dhalaaliyay gudaha baaquliga isku qaska ee weyn. Ku dul shub margariinka la dhalaaliyay khudaarta. Walaaq si aad isugu darto.
4. Ku dar foolyada hilibka ah, maraqa, iyo toonta buddada ah. Walaaq si aad isugu darto.
5. Ku dhur fuudka digsigga foornada. Ku kululee cunto-diiriye kulul muddo dhan 10-12 daqiiqo ilaa iyo inta ay dhexda ka kululaato.
6. Haddii hilibka foolyada u muuqda mid qallalan, ku dar 1/2 koob oo biyo ah oo ku kululee cunto-diiriyaha mudda 2 daqiiqo ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 70 Dufanka Guud 2.5g Cusbada 400mg Karbohaydaraydhka
Guud 11g Borotiinka 3g