



# 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  
Digsiga foornada

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 16 wiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan  
1 qaaddo oo subag AMA margariin ah  
1 6 wiqiyadood oo foolyo hilib ah oo ay milixdu ku yar tahay  
1 14 wiqiyadood oo maraqa hilib digaaga oo cusbadu ku yar tahay  
1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
1 qaaddo oo toonta buddada ah  
1/4 koob oo 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 baaquli weyn. Ku dul shub margariinka la dhalaalay 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 dhafdhafka digsga foornada. Ku kululee cunto-diiriye kulul muddo dhan 10-12 daqiiqo ilaa iyo inta ay dhexda ka kululaato.
6. Haddii uu hilibka foolyada ah qallalan yahay, ku dar 1/2 koob oo biyo ah oo ku kululee cunto-diiriyaha 2 daqiiqo oo kale.

## Macluumaadka Nafaqada:

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