



Baaraha Macmacaanka Barafaysan Leh ee Guran

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 39 daqiiqo.

Qalabka:

Saxanka dubista

Digsiga maraqa ee yar

Suxuunta Cuntada, Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Mindi

Qaaddo

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

Maaddooyinka

2 canbaruud, Bartlett ama Anjou, adag

½ koob 100% casiir tufaax ah

½ koob oo biyo ah

1 qaaddo oo malab ah

2 koob oo ciir Giriiga oo dufanku ku yar yahay

½ koob garanoola ah

2 qaaddo oo jows ah, ama lows aan milix lahayn, la kala dhambalay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.

2. Sii kululee foornada oo gee 375 darajo xaraareed.
3. U kala jar canbaruudka laba qeyb dherer ahaan, oo ka saar mirta adigoo qaaddo adeegsanaya. Saar saxanka dubista ee 8x8-inji ah, u jar geesaha hoos ahaan.
4. Ku shub miida tufaaxa iyo biyo baaraha dushiisa, oo daadi malab. Si dabacsan birtaabada ugu dabool sufurka oo dub ilaa 35 daqiiqo ama ilaa cuntadu ay ka jilicdo.
5. Marka canbaruudka la dhammeeyo, ku shub dareeraha ku haray saxanka dubista gudaha digsi yar. U yaree oo ka dhig kulayl dhexdhexaad ah ilaa ay dareeruhu ka samaysanayaan milil, iyo ilaa $\frac{1}{4}$ koob ay ka harayso. Dhinac u dhig si ay u qabowdo.
6. U qeybi ciirta afar baaquli. Saar qayb kasta oo ka mid ah baaraha diiran baaquli kasta, u jar dhinaca kor ahaan. Ku dar garanoolaha iyo lowska, oo ku shuuxi miida baaraha.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240 Dufanka Guud 5g Cusbada 50mg
Karbohaydaraydhka Guud 35g Borotiinka 14g