



# Rootiga Faransiis Hal Qof Loogu Talagalay

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 4 daqiiqo. | Waqtiga guud 5 daqiiqo.

**Qalabka:** Koobka ama baaquliga yar ee ku habboon cunto-diiriyaha

**Maacuunta:** Fargeeto, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

- 1 qaaddo shaah oo subag ah
- 1/4 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah
- 1/4 qaaddo shaah oo qorfe ah
- 1/4 qaaddo shaah oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah
- 1 ukun oo weyn
- 1 koob oo rooti heed ka samaysan ah (qiyaastii 2 gabal), u jarjar gabalo laba-jibbaaran oo 1-inji ah
- Talooyin Koosaar:**
- 1 qaaddo shaah oo miida bur shubaalka oo aan sonkor lahayn
- 1/2 koob oo khudaar daray ah ama barafaysan (miraha beeriga, muus, tufaax)
- 1/4 koob oo laws aan cusbo lahayn ah (jows Ameerikaan, jowska, yicibta iwm.), la jarjaray
- 1 qaaddo oo lows la shiiday ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 230  
Dufanka Guud 11g  
Cusbada 250mg  
Karbohaydaraydhka Guud 19g  
Borotiinka 5g

## Tilmaamaha

1. Ka hor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo miraha.
2. Ku rid subagga koob weyn ama baaquliga ku habboon cunto-diiriyaha ama cunto-diiriye si aad wax yar kadiba u cunto, ilaa 30 ilbiriqsi ama ilaa subagga ka dhalaalo. Ku shub caanaha, qorfaha, biyaha faniilaha, iyo ukunta koob ama baaquli. Xurbi ilaa inta si siman isaga qasmayaan.
3. Ku dar gabalada rootiga oo si tartiib ah u walaq ilaa gabalada iyo dhafdhafka ukunta iyo caanaha ah isaga qasmaan. Ka digtoonow oo s tartiib ah u walaq si aanu rootigu u kala go'in. Ha is galaan ilaa hal daqiiqo si aad ugu oggolaato in rootigu nuugo dareeraha.
4. Ku kululee cunto-diiriye koobka ama baaquliga muddo dhan 60-90 ilbiriqsi, ama ilaa dhafdhafku ka adkaanayo.
5. Isla markiiba gur oo koosaarta aad rabto ku dul dar.