



Hilibka Duban ee Ku Jira Koobka

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 17 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar-hoole

Looxa cuntada lagu jarjaro

Koob dhexdhexaad ah oo cunto-diiriyaha ku habboon (qiyaastii 15 wiqiyadood)

Maacuunta:

Mindi

Qaadada cuntada lagu walaaqo ama qaaddada yar Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

1/4 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah

2 qaaddo oo boorashta sida dhakhsada ah u karta

1 1/2 qaaddo oo sonkor macaanku ku badnayn ah iyo kajab cusbaysan

1/8 qaaddo oo cusbo ah

1/8 qaaddo oo filfil ah

2 qaaddo oo caano dufanku ku yar yihiin ah

1/3 basal yar, la googooyay

1/4 koob oo karooto ah, la firay

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 290

Dufanka Guud 12g

Cusbada 580mg

Karbohaydaraydhka Guud 21g

Borotiinka 23g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Isku dar maaddooyinka oo dhan adigoo adeegsanaya baaquliga cuntada lagu qaso oo walaaq si aad isugu qasto.
3. Ku buufi koobka cunto-diiriyaha ku habboon saliid cadeey ah ee birta lagu buufiyo.
4. Garaac dhafdhafka hilib lo'da si uu iskugu dhafmo. Dalool u yeel dhexda, oo gaaraya ilaa iyo xagga hoose.
5. Cunto-diiriyaha ku kululee adigoo adeegsanaya kulayl sarreeya ilaa 2 daqiiqo, ama ilaa hilibku si buuxda uga karayo oo ka baxayo midabka casuuska ah.