



# Cambuulada Tufaaxa Leh ee La Dallacay

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 50 daqiiqo.

Qalabka:  
Dheri Weyn

Maacuunta:  
Mindi  
Qaaddo yar ama fandhaal  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro  
Baradho-ridqe ama fargeeto

## Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah, la kala qeybiyay  
8 wiqiyadood oo shaf hilib digaag ah oo laf iyo harag toona lahayn, u kala jarjar  
saddex-jibbaaraneyaal 1/2 inji ah  
1 xabo basal dhexdhexaad ah, la jarjaray  
2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah  
1 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)  
1/4 qaaddo oo basbaas guduud ah (ikhtiyaari)  
1 15 wiqiyadood oo galley aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, ka miir  
dareeraha baaquli yar ama koob  
2 tufaax oo cas oo dhexdhexaad ah, oo loo jarjaray gabalo 1/2 inji ah  
1 15 wiqiyadood oo digir madow ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la  
miiray oo la biyo raaciyay  
1 4.5 wiqiyadood oo basbaas cagaar la googooyay ah, la miiray  
2 koob oo maraq digaag cusbadu ku yar tahay ah

## Goosaarta ikhtiyaariga ah:

1/4 koob oo labbeenta dhannaan ah

1/ 4 koob oo kabsar caleen daray ah, la jarjaray

1/ 4 qaaddo oo basal baar ah, la jarjaray

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya dheri weyn, ku kululee 1 qaaddo oo saliid ah kulayl dhexdhexaad ah ilaa inta saliidu ay ka karayso.
3. Ku dar hilib digaaga, adigoo marmar walaaqaya, ilaa ay ka karto, ku dhowaad 7 daqiiqo. Ka bixi hilib digaaga oo ku rid baaquli yar.
4. Ku kululee 1 qaaddo oo saliid ah gudaha dheriga. Dallac basasha muddo dhan 4 daqiiqo.
5. Ku dar toonta, xawaaji dhuudhuubka iyo basbaaska guduudka, haddii la isticmaalayo.
6. Ku dar galleyda. Kari ilaa galleydu ka karto.
7. Ku dar tufaaxa oo kari ilaa tufaaxa si fudud fargeeto loogu shiidi karo, 10-15 daqiiqo.
8. Isticmaal fargeeto ama baradho ridqe si aad ugu walaaqdo basasha, tufaaxa, iyo galleyda. Ku dar dareeraha galleyda oo walaaq si aad uga dhigto maraqa mid adag.
9. Ku dar 2 koob oo hilib digaag ah, walaaq si aad isugu darto oo u dheeree dabka si aad u iiriso dheriga.
10. Ku dar digirta madow, basbaaska, iyo hilib digaaga. Iri ilaa 5 daqiiqo oo dheeraad ah.

### Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250 Dufanka Guud 7g

Karbohaydaraydhka Guud 34g

Cusbada 290mg

Borotiinka 15g