



Doolshada Boorashta iyo Tufaaxa Leh ee Guran

Xaddiga Cuntada 7 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Furka doolshada
Baaquli weyn
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Istakiin ama findhicil

Maacuunta:

Mindi

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1/2 koob oo caano dufan aan lahayn
1/3 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn AMA 1 ukun
1/2 koob oo bur cad ahh AMA bur badar ka samaysan
1/2 koob oo boorashta sida dhakhsada ah u karta
1/4 koob oo sonkor ah
1/2 qaaddo oo leebito ah
1 qaaddo oo qorfe ah
1 tufaax, diirka laga saaray oo la jarjaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku buufi 7 koob oo furka doolshada ee birta ah saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
4. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn isku walaaq caanaha iyo goosaarta tufaaxa ama ukunta.
5. Ku dar burka, boorashka, sonkorta, leebitada, iyo qorfaha oo isku walaaq ilaa inta ay isku qasmaayaan.
6. Si tartiib ah ugu walaaq tufaaxa la jarjaray.
7. Si siman qaaddo ugu dhur cajiinka 7-da koob doolsheed.
8. Dub ilaa 15-20 daqiiqo ama haddii istakiinka la dhex geliyo doolshada uu ka soo baxo isagoo nadiif ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 110 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 135mg
Karbohaydaraydhka Guud 24g Borotiinka 2g