



Suugada Misirta iyo Maraaqa Bocorka

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 40 daqiiqo.

Qalabka: Dheri weyn oo dabool leh

Maacuunta: Qaaddada cuntada lagu walaayo,
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 basal oo jaalle ah, la googooyay
2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2
qaaddo oo toon buddo ah
1/4 qaaddo shaah oo sinjibiisha buddada ah
AMA 1 qaaddo shaah oo sinjibiil daray ah, la
hoolay
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliida
cuntada
1 1/4 qaaddo shaah oo xawaaji kaare ah AMA
1/2 qaaddo shaah oo xawaaji dhuudhuub ah,
1/4 qaaddo shaah oo kabsar ah, 1/4 qaaddo
shaah oo sacfaraan buddo ah, 1/4 qaaddo
shaah oo basbaaska buddada ah
1 15 wiqiyadood oo bocor ridqan oo
gasacadaysan
1 koob oo misir cas oo la qallajiyay
6 koob oo fuud khudaareed cusbadu ku yar
tahay
4 koob oo isbinaaj yaryar oo daray ah
1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah
1 koob oo ciirta Giriigga ah (ikhtivaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku rid basasha, toonta, iyo sinjibiisha dheri weyn oo saliid leh oo ku kari kul dhexdhexaad ah ilaa basasha ay ka jilicdo oo ka karto (qiyaastii 5 daqiiqo).
3. Ku dar xawaaji kaaraha oo sii wad wax karinta ilaa hal daqiiqo oo kale.
4. Marka xigta, ku dar maraaqa bocorka saafiga ah, misirta, iyo maraaqa khudaarta. Walaay si aad isugu darto.
5. Dabool saar dheriga oo maraaqa ha buro adigoo adeegsanaya kul dhexdhexaad ah. Markuu buro, dabka u gaabi oo ka dhig kul dhexdhexaad-hoose ah. Iiri maraaqa, adigoo marmar walaayaya, wadar ahaan 20 daqiiqo. 16 daqiiqo marka laga soo wareego ka qaad daboolka, ku dar isbinaajka oo ku walaay si uu u dharo.
6. Dhadhami maraaqa oo ku dar 1/2 qaaddo cusbo ah, ama ku dar cusbo si aad dhadhan ugu yeesho. Ku dul dar ciirta Giriigga (haddii la isticmaalayo).

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130
Dufanka Guud 2g
Cusbada 270mg
Karbohaydaraydhka Guud 21g
Borotiinka 7g