



Balbaalowga Kalluunka Tabadiinka

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar-hoole
Khudaar hoole
Baaquli yar
Gasac fure
Looxa cuntada lagu jarjaro
Baastamiir
Baaquli dhexdhexaad ah
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo
Fargeeto

Maaddooyinka

2 qajaar, waaweyn
1 liin balbeelo
2 basal baar, la googooyay
2 6 wiiqiyadood oo gasaca tabadiinka ee cusbadu ku yar tahay oo biyo lagu dubay
1 15 1/2 wiiqiyadood digirta cad ee gasacadaysan
1 qaaddo oo saliid ah, kanoola ama saliid cadeey

1 qaaddo oo khalka Dijon AMA khardal dalka

1/2 qaaddo oo cusbo ah

1/4 qaaddo oo filfil buddo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Dherer ahaan u jarjar qajaarka oo ka saar miraha adigoo adeegsanayo qaaddo yar.
3. Diirka ka qaad liinta oo dhan adigoo adeegsanaayo godadka yaryar ee khudaar-hoolaha. Laba qayb u kala goo' liinta. Gudaha baaquli yar, ku tuuji casiir. Iska tuur miraha.
4. Miir hilibka kalluunka tabadiinka oo dhinac u dhig.
5. Adigoo adeegsanaayo shaandha, miir oo biyo raaci digirta.
6. Adigoo isticmaalayo baaquli dhexdhexaad ah, si tartiib ah fargeeto ugu burburi digirta.
7. Ku dar digirta basal baarta la jarjaray, tabadiinka, saliida, khardalka, cusbada, filfisha, iyo liin dhannaanta la hoolay, iyo 2 qaaddo oo casiirta liin balbaleeda ah. Ku qas fargeeto.
8. Istimmaal qaaddo si aad ugu buuxiso nus qajaar kasta 1/4 ee isku dhafka tabadiinka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250 Dufanka Guud 4.5g Cusbada 660mg Karbohaydaraydhka Guud 28g Borotiinka 26g