



# Balbaalowga Kalluunka Tabadiinka

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

## Qalabka:

Khudaar hoole  
Gasac fure  
Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddo  
Fargeeto  
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

2 qajaar oo waaweyn  
2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)  
2 basal baar, la googooyay  
2 5 wiiqiyadood oo kalluunka tabadiinka oo saliidiisa wata, la qallajiyay/miiray  
1 15.5 wiiqiyadood oo digir cad ah oo gasacadaysan oo aan wax cusbo lagu darin (digirta ciidanka, Digir Beebeeshee, digirta cad ee godan, iwm.), la qallajiyay oo la biyo raaciyay  
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
1 qaaddo oo khardalka Dijon  
1/2 qaaddo oo cusbo ah  
1/4 qaaddo oo filfil ah

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Dherer ahaan u jarjar qajaarka oo ka saar miraha adigoo adeegsanayo qaaddo.
3. Hool qolofa liin dhannaanta oo dhan adigoo ku xoqaya gododka yaryar ee hoolaha ah oo uruuri qolfaha la hoolay. Kala jar liinta oo ku dhiiji biyaheeda baaquli dhexdhexaad ah.
4. Ku shub digirta gudaha baaquli oo ku burburi fargeeto.
5. Ku dar basal baarta, tabadiinka, saliida, khardalka, cusbada, filfisha, iyo liin dhannaanta la hoolay digirta. Isku qas si aad isugu darto.
6. Si siman isku-dhafka kalluunka tabadiinka ugu kala qeybi 4-ta gabal ee qajaarka ah.