



Kabaab Hilib Digiiran iyo Tufaax

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar hoole
Birtaabada cunto shiilida
Baaquli weyn
Heerkulbeegga hilibka

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Qaaddada cuntada lagu walaqo
Qaaddo yar

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1 koob oo tufaax ah, la firay iyadoo la
isticmaalayo gododka waaweyn ee hoolaha
4 qaaddo oo rooti la burburiyay ah
1 qaaddo oo salfiye buddo ah
1/2 qaaddo oo filfil ah
1/4 qaaddo oo cusbo ah
1/4 qaaddo oo babariika ah
1 rodol duqad hilib digiiran (85% ama jilicsan)
AMA 1 duqad hilib digaag ah oo caato ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo furuutka.
2. Ku birtaabada cuntada lagu shiilo saliid cadeey ah ee la buufiyo oo saar dab dhexdhexaad ah. Ku dar tufaax oo kari ilaa ay ka jilicdo, qiyaastii 3-5 daqiiqo. Ku wareeji baaquli weyn oo u oggolow inay si buuxda u qabowdo.
3. Ku dar hilibka digiiranka, rootiga la burburiyay, salfiyaha, filfisha, milixda/cusbada, iyo babriikaha baaquli weyn. Si fiican isugu qas.
4. U kala qeybi dhafdhafka ismookiiga/hilibka duuban ah 16 qaybood oo ka samee 3/4 inji oo kabaab ah.
5. Ku kari kabaabka gudaha birtaabada cuntada lagu shiilo adigoo adeegsanaya dab dhexdhexaad ah, qiyaastii 4 daqiiqo dhinac kasta, ilaa heerkulkiisu ka gaaro 165 darajo xaraareed adigoo ku cabbiraya heerkulbeegga hilibka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120
Dufanka Guud 5g
Cusbada 115mg
Karbohaydaraydhka Guud 6g
Borotiinka 12g