



Baasto Hilib Digaag Iyo Bukuray Leh oo La Dhireeyay

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 35-50 daqiiqo. | Waqtiga guud 45-60 daqiiqo.

Qalabka: Dheri weyn oo dabool leh

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

Maaddooyinka

- 1 basal oo jaalle ah, la saafay
- 1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay
- 1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliida cuntada
- 1 1/4 qaaddo shaah oo xawaashka hilib digaaga ah
- 1/2 koob oo casiirka liin bambeelada ah
- 2 koob oo fuud digaageed ah oo cusbadu ku yar tahay
- 1 rodol oo caleemaha bukurayga ah, la jarjaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku dar basasha, toonta, iyo saliida gudaha dheri weyn. Ku kari basasha iyo toonta kul dhexdhexaad ah, adoo walaaqaya marmar ilaa basasha ka karto oo ka wada bislaato (qiyaastii 5 daqiiqo).
3. Ku dar xawaashka hilib digaaga, biyaha liinta, maraq digaaga, iyo caleemaha bukurayga gudaha dheriga. Walaaq si aad isugu darto. Saar dheriga daboolkiisa, oo dab u dheeree oo ka dhig dhexdhexaad-sare oo ha buro.
4. Markuu buro, gaabi dabka oo ka dhig dhexdhexaad-hoose oo caleemaha bukurayga ha iiraan, adoo walaaqaya marmar, ilaa ay ka jilcaan, qiyaastii 30 ilaa 45 daqiiqo. Mar walba ay caleemaha bukurayga sii karaan, way sii jilicsanaan doonaan. Ha saarnaado daboolka marka aadan walaaqaynin. Ku gur baaquli isagoo kulul adoo raacinaya maraqa.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 60
Dufanka Guud 2.5g
Cusbada 30mg
Karbohaydaraydhka Guud 7g
Borotiinka 3g