



Rootiga Digsiga Gaabiska Cuntada U Kariya

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. | Waqtiga guud
2 saac iyo 30 daqiiqo.

Qalabka: Digsiga cuntada gaabiska u kariya ee 5- ama 6-Rubuc Galaanka ah, Xaanshida saloolka, Baaquli weyn, Saxanka foornada, Bacda Sanyika leh

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

Maaddooyinka

1 xirmo oo fixiso qallan ah
1 qaaddo oo sonkor ah
1 1/2 koob oo biyo diiran ah
2 1/2 koob oo bur cad ah, iyo 1/4 koob oo dheeraad ah oo la marmariyo
1 koob oo bur ka samaysan heed ama sarreen
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
1 qaaddo shaah oo cusbo ah
Ikhtiyaari: 3 qaaddo shaah oo dhireyn ah, sida geedgaabka, reexaanta, ama dhireyn isku dhafan

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 230
Dufanka Guud 4g
Cusbada 300mg
Karbohaydaraydhka Guud 42g
Borotiinka 6g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Saar xaanshida saloolka dusha digsigga gaabiska cuntada u kariya. Jar xaanshida saloolka si ay ula ekaato cabbirka qaybta hoose ee digsigga gaabiska cuntada u kariya, saar xaanshida cirifyada si digsigga gaabiska cuntada u kariya oo dhan u daboolmo.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku dar fixisada iyo sonkorta. Ku dar biyaha diiran oo walaaq ilaa ay isku qasmaan. Ku dar burka cad iyo burka ka samaysan heeda, saliida, cusbada oo walaaq ilaa ay isku qasmaan oo cajiin furfuran ka noqdaan.
4. Daqiiq ama bur dheeraad ah ku rushee goobta cajiinka lagu fidinayo, adigoo si khafiif ah ugu faafinaya. Fidi cajiinka adigoo ka dhigaya kubbad oo kale, una soo rogaya cajiinka cirifka kuu dhow adigoo adeegsanaya curcurada gacmaha. Wareeji oo u gedi cajiinka 1/4 ahaan mar kasta oo ku celceli fidinta ilaa cajiinku saloog ka noqdo, qiyaastii shan daqiiqo.
5. Ka dhig cajiinka kubbad oo kale, kadibna saar bartamaha digsigga gaabiska cuntada u kariya. Ku kari kul sarreeya ilaa ay qaybta hoose si buuxda uga karayso, qiyaastii 2 saac. (Heerkulka gudaha waa inuu ahaado ilaa 200 darajo, balse rootiga dusha sare kama noqon doono dahabi.) Si taxaddar leh uga bixi rootiga digsigga gaabiska cuntada u kariya.
6. Si aad uga xoqdo qolofa, ku wareeji saxanka foornada oo xamisi ilaa uu ka noqdo dahabi, 2 ilaa 5 daqiiqo. Taageer rootiga adigoo dhinac-dhinac ugu istaajinaya shay si looga hortago inuu iiro oo ha qaboobo ugu yaraan 20 daqiiqo.
7. Ku keydi bacda sinyeerka leh oo ka bixi hawada ka hor inta aadan xirin si aad u hubiso inay daray sii ahaato.