



Hilib Digaagga La Firay ee Khudaarta iyo Bariiska Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 4 saac iyo 15 daqiiqo – 8 saac iyo 15 daqiiqo
iyadoo ku xiran cunta-kariyaha gaabiska hsixidiisa

Qalabka:

Digsiga gaabiska cuntada u kariya
Baastamiir
Gasac fure
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Laba fargeeto
Qaaddo weyn ama qaadada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 rodol oo shaf hilib digaag ah oo laf iyo harag toona lahayn
1 14.5 wiiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo leh basbaas cagaaran oo dheecaan leh
1 15 wiiqiyadood oo digir madow ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la miiray oo la biyo raaciyay
1 15 wiiqiyadood oo sabuul gasacadaysan ah oo aan wax cusbo ah lagu darin, la biyo raaciyay lana miiray AMA 1 1/4 koob oo sabuul daray ah ama barafaysan
1 basal, la googooyay
1 barbarooni, la googooyay

1/4 qaaddo oo kabsar caleen daray ah, la jarjaray (Ikhtiyaari)
1 15 wiiqiyadood oo maraqa hilib digaaga oo cusbadu ku yar tahay
1/2 baakad oo xawaajiyada ama dhireynta shuwaarmada ah oo cusbo yar leh AMA
2 qaaddo oo Xawaajiyada Shuwaarmada ee Celebrate Your Plate

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Ku rid hilib digaaga salka hoose ee digsigga gaabiska cuntada u kariya.
3. Ku dar maaddooyinka oo dhan digsigga gaabiska cuntada u kariya. Haddii aad isticmaalayso kabsar caleen, diyaarso 1 qaaddo oo aad ku dul rushee cuntada la kariyay. Walaaq oo saar daboolka.
4. Ku kari kul sarreeya ilaa 8 saac ama kul hooseeya ilaa 4 saac.
5. 30 daqiiqo kahor inta aadan cuntada gurin, ku wareeji hilib digaaga baaquli dhexdhexaad ah. Fir hilib digaaga adigoo isticmaalaya 2 fargeeto.
6. Adiga oo isticmaalaya qaaddada daloolada leh, ka soo wareeji khudaarta dareeraha lagu kariyay kuna wareeji baaquliga hilib digaaga uu ku jiro. Walaaq si aad isugu darto.
7. Ku rushee 1 qaaddo oo kabsar caleen ah, haddii la isticmaalayo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 330 Dufanka Guud 6g Cusbada 115mg Karbohaydaraydhka
Guud 26g Borotiinka 42g