



# Hilib Digaagga La Firay ee Khudaarta iyo Bariiska Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 105 daqiiqo. | Waqtiga guud 4 saac 15 daqiiqo – 8 saac iyo 15 daqiiqo iyadoo ku xiran dheriga ku shaqeeya korontada sixitaankiisa

## Qalabka:

Digsiga gaabiska cuntada u kariya  
Baastamiir  
Gasac fure  
Baaquli dhexdhexaad ah

## Maacuunta:

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

## Maaddooyinka

2 rodol oo shaf hilib digaag ah oo laf iyo harag toona lahayn  
1 14.5 wiiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo leh basbaas cagaaran oo dheecaan leh  
1 15 wiiyadood oo digir madow ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la miiray oo la biyo raaciyay  
1 15 wiiyadood 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 wiiyadood 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 digsiiga gaabiska cuntada u kariya.
3. Ku dar maaddooyinka oo dhan digsiiga gaabiska cuntada u kariya. Haddii aad isticmaalayso kabsar caleen, diyaarso 1 qaaddo oo aad ku dul rushee cuntada la kariyay. Walaay 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. Walaay si aad isugu darto.
7. Ku rushee 1 qaaddo oo kabsar caleen ah, haddii la isticmaalayo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 380  
Dufanka Guud 7g  
Cusbada 470mg  
Karbohaydaraydhka Guud 37g  
Borotiinka 44g