



## Bocorka Kidfan

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 1 saac 10 daqiiqo.

### Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Saxanka foornada oo weyn  
Saxanka cunto-diiriyaha

### Maacuunta:

Mindi Yar  
Mindi weyn  
Qaaddo  
Fargeeto  
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 xabo oo bocorka baastada laga dhigo ah oo weyn  
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
Cusbo iyo filfil si ay dhadhan loogu yeelo- 6 koob oo khudaar ah oo goosaar lagu daardaarto ah, la jarjaray

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku mud dubka bocorka baastada laga dhigo 10-12 jeer adigoo adeegsanaya mindi yar, oo afaysan.
4. Ku rid bocorka saxanka cunto-diiriyaha ku habboon. Ku kululee kulka sarreeya ee cunto-diiriyaha ilaa 6 daqiiqo.
5. Ka soo bixi bocorka baastada la dhigo cunto-diiriyaha oo si taxaddar leh uga jar qaybta sare iyo hoose ee bocorka si uu si toosan ugu istaago. Ka taxaddar: bocorka wuu kululaan doonaa.
6. Ugu istaaji bocorka si toos ah sagxad isla siman oo si taxaddar leh u jarjar kor ilaa hoos si aad ugu kala qeybiso laba qaybood.
7. Isticmaal qaaddo si aad uga soo saarto iniinaha oo aad u tuurto. Saar laba qeybood dusha saxanka foornada, korkor ahaan u jar.
8. Ku dul daadi saliid labada qayb ee bocorka. Ku rushee cusbo iyo filfil.
9. Saar labada qayb ee bocorka ee korkor ahaan u jaran dusha saxanka foornada.
10. Dub 40-60 daqiiqo ama ilaa basasha ay ka jilicdo oo marka fargeeto lagu mudo ay galayso.
11. U oggolow bocorka inuu qaboobo ilaa 5 daqiiqo kadibna ugu mud fargeeto hoos ahaan gudaha bocorka, adigoo ka soocaya xarkaha "baastada" ah. Adigoo adeegsanaya qaaddo weyn, ku hool liilka bocorka gudaha baaquliga.
12. Ku kawtan liilka bocorka maraqa baastada ee aad ugu jeceshahay oo guro.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100 Dufanka Guud 5g Cusbada 40mg Karbohaydaraydhka  
Guud 11g Borotiinka 1g