



# Suugada Isbinaajka

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 35 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli weyn

Saxanka dubista ama saxanka doolshada ee bocorka oo 8x8-inji ah

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 10 wiqiyadood oo isbinaaj ah oo barafaysan, la dhalaaliyay oo biyaha laga qallajiyay

1 10 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo leh basbaas cagaaran oo dheecaan leh

3/4 koob oo farmaajo Maksikaan dufanku ku yar yahay ah, la firay

8 wiqiyadood oo farmaajo labbeen ah oo dufanku ku yar yahay, oo la jilciyay iyadoo la adeegsanayo heerkulka qolka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku rid isbinaajka, yaanyada, jiiska kareemka ah, iyo farmaajada la firay baaquli weyn oo cuntada lagu qaso. Isku qas ilaa inta ay saloog ka noqdaan.

4. Ku buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo saxanka dubista ama saxanka doolshada ee 8x8-injiga ah ee dhinacyadiisu isla eg yihiin. Ku shub dhafdhafka isbinaajka birta ama saxanka.
5. Dub ilaa 20-25 daqiiqo ilaa ay cuntadu abur ka yeelato.

### **Macluumaadka Nafaqada:**

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 0g Cusbada 260mg Karbohaydaraydhka  
Guud 6g Borotiinka 8g