



# Suugada Isbinaajka

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

## Qalabka:

Baaquli weyn  
Saxanka dubista ama saxanka doolshada  
oo 8x8-inji ah

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu cabbiro  
Koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

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