



Rootiga Kuusaha iyo Bocorka Leh

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac, 15 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar-hoole

Birtaabada rootiga

Baaquli weyn

Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Xurbin ama fargeeto

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 ukun

1/2 koob oo sonkor aan la sifayn ah

1/2 15 wiiqiyadood oo bocor gasacadaysan ah

1/4 koob suugada tufaaxa ah

1/2 qaaddo oo faniilaha (caadiga ah ama buddada ah)

1 1/2 koob oo bur cad ah

1/2 qaaddo oo bakin soodha ah

1/2 qaaddo leetito ah

1 qaaddo oo qorfe buddo ah

1 koob oo sukiini la firay ah (~1 sukiini oo weyn)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, miraha, iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed.
3. Ku buufi birtaabada rootiga saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
4. Ku wada shub baaquli weyn ukunta, sonkorta, bocorka, suugada tufaaxa, iyo faniilaha buddada ah oo adeegso xurbin ama fargeeto si aad isugu qasto.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah isku qas burka, bakin soodha, leebito, iyo qorfe.
6. Ku dar maaddooyin qallalan dhafdhafka bocorka oo walaq si aad isugu qasto.
7. Si tartiib ah isugu walaq sukiiniga iyo dhafdhafka bocorka, ka taxaddar in aadan si aad ah isugu qasin.
8. Dub ilaa 55-60 daqiiqo ama ilaa istakiinka aad gelisay dhex bartanka rootiga uu ka soo baxo isagoo nadiif ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 1.5g Cusbada 105mg
Karbohaydaraydhka Guud 28g Borotiinka 4g