



Maraqqa Bariiska iyo Hilibka Digaaga Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud
50 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Dheri weyn oo dabool leh

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu
cabbiro

Maaddooyinka

6 koob oo fuud digaageed ah oo cusbadu
ku yar tahay
1 koob oo hilib digaag ah, la kariyay oo gabal-
gabal loo jarjaray
1 koob oo bariis bunni ah
1 3/4 koobab oo khudaar cusub ah, la jarjarey
(baradho, karootada, seleriga, kaabajka, iwm.)
ama 1 1/2 wiiyadood oo baraf ah, khudaar la
isku daray
1/2 qaaddo oo toon buddo ah
1/4 qaaddo oo basbaas ah
1/4 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)
1 qaaddo oo baqdoonis la qalajiyay ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq
gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, iyo maacuunta.
2. Ku rid hilib digaaga la kariyay, fuudka, iyo bariiska
aan la karinin dheri weyn oo saaran dab kulaylkiisu
sarreyo. Karkari.
3. U gaabid abka, dabool dicsiga, oo iiri ilaa 15 daqiiqo.
4. Ku dar khudaarta la jarjaray iyo xawaashyadaa
oo iiri muddo dhan 10 ilaa 15 daqiiqo ilaa khudaartu
ka jilicdo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 290
Dufanka Guud 3g
Cusbada 880mg
Karbohaydaraydhka Guud 40g
Borotiinka 21g