



# Maraqa Khudaarta iyo Dhireynta Leh

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 45 daqiiqo.

**Qalabka:** Dheri weyn oo dabool leh, Baastamiir

**Maacuunta:** Qaaddada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1/2 rodol oo soosaj Talyaani ah oo buddo ah  
1 basal oo jaalle ah, la googooyay  
2 xabo oo toon daray ah, la kalaawiyay AMA  
2 qaaddo shaah oo toonta buddada ah  
1 15 wiiyadood oo digir cad ah oo gasacadaysan (digirta cad, Beebeesheeda) oo aan wax cusbo lahayn  
1/2 qaaddo shaah oo babariika ah  
3 koob oo fuud digaageed ah oo cusbadu ku yar tahay  
1 koob oo biyo ah  
2 koob oo ah caano dufanku ku yar yihiin  
1 rodol oo baradho cas ah, la safay  
1/2 koob basal ah, la googooyay  
1 far-iyo-suul oo jafka basbaaska cas ah (ikhtiyaari)  
1/4 qaaddo shaah oo filfil ah  
1/8 qaaddo shaah oo cusbo ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240  
Dufanka Guud 10g  
Cusbada 280mg  
Karbohaydaraydhka Guud 26g  
Borotiinka 13g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku rid soosajka digsigga maraqa oo weyn oo ku kari adigoo walaaqaya marmar kul dhexdhexaad ah ilaa uu ka bislaado, qiyaastii 8-10 daqiiqo. U kala jebebi soosajka qaybo yaryar inta uu karayo. Dufanka soosajka waa inuu ka ilaaliyaa soosajka inuu dheriga ku dhego. Haddii soosajka uu bilaabo inuu ku dhego gunta hoose ee dheriga, ku dar wax yar oo saliid ah.
3. Ku dar basasha iyo toonta dheriga oo kari, adoo walaaqaya marmar, ilaa basasha ay ka jilicdo. Basasha iyo toonta karaya waa inay dhalaaliyaan qaybo kasta oo gufar ah oo fadhiisto gunta hoose ee dheriga.
4. Miir oo biyo-raaci digirta adoo adeegsanaya baastamiir. Ku dar dheriga digirta, barriikaha, maraq digaaga, biyaha, iyo caanaha. Dabool saar dheriga oo ha iiro adigoo adeegsanaya kul dhexdhexaad ah.
5. Ku dar baradhada iyo salaarka kale dheriga. Ku walaaq maraq si aad ugu dhariso gudaha maraqa. Marka salaarka kale uu dharo, dabool maraqa oo u oggoolow inuu iiro ilaa 15 daqiiqo, ama ilaa baradhada ay ka jilicdo.
6. U yeel dhadhan oo ku dar jafka basbaaska cas, filfisha, iyo milixda.