



Baasto Soomaaliga Lagu kariyo Hilibka Lo'da iyo Khudaarta

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka: Digsi wayn, Baaquli yar

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah

1 basal oo yar, si siman loo jarjaray

4 xabo oo toon wayn ah, la jarjaray, AMA 4 qaaddo oo toonta buddada ah

2 1/2 qaaddo xawaaji dhuudhuub buddo ah

2 1/2 qaaddo oo ah miraha xawaaji burbuurka

1/4 qaaddo shaah oo cusbo ah

1/4 qaadada shaaha oo ah basbaasi qaji (ama xawaajiyo si cuntadu dhadhan u yeelato)

2 xabo oo ah baradhada cassaanka ah oo yar, oo la yaryareeyay

1 karooto, oo la jarjaray

1 yaanyo, oo la jarjaray

2 koob oo maraq digaag ah kuna yar tahay cusbadu

1 15 wiiqiyadood oo yaanyo shidni ku jirta qasac

8 wiiqiyood oo ah baastada dhaadheer oo laga sameeyay badar, la kariyay kadibna la miiray

- 2 qaaddo oo ah kabsar caleen fireesh ah, la jarjaray (Ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Adoo isticmaalaya digsi wayn, ku dar hilibka lo'da oo jarjaran, oo ku kari muddo 3-5 daqiiqo dab meel dhexaad ah ilaa hilibka baroown noqonaayo. Saar hilibka lo'da ee shiidan oo meel dhig adoo ku ridaaya baaquli yar. Ka jarjar inta badan xayrta.
3. Ku dar basal digsigayn wayn oo kari ilaa ay ka karsamayaan, qiyaas ahaan muddo dhan 5 daqiiqo.
4. Ku dar toonta, xawaaji, xawaajiga burbuuran, cusbo, iyo basbaas qaji. Kari muddo 1 daqiiqo ah. Hilibka lo'ada ee shiidan ku celii digsigayn.
5. Ku dar baradho, kaarooto, yaanyo, dareere, iyo maraqa yaanyada. Karkari. Yaree kuleylka oo walaq ilaa khudaartu ka karsamayso, muddo dhan 20 daqiiqo.
6. Sii dadka baastada oo kulul. Ku qurxi kabsar caleen (haddii aad isticmaasho).

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 460 Dufanka Guud 12g Cusbada 520mg

Karbohaydaraydhka Guud 60g Borotiinka 30g