



# Ismaris Leh Ukun Iyo Khudaar

## Lagu Quraacdo oo Guran

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 23 daqiiqo.

### Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah  
Birtaabada cunto shiilida ee cuntadu ku dhegin  
oo dabool leh

### Maacuunta:

Xurbin ama fargeeto  
Qaaddo yar  
Mindi  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid  
cadeey ah  
1/4 koob oo isbinaajka daray ah, oo lagu shubay  
koobka cuntada lagu cabbiro  
2 qaaddo oo barbarooni cas ah, la jarjaray  
1 ukun  
Cusbo si dhadhan loogu yeelo  
Filfil si dhadhan loogu yeelo  
1 doolshe Ingiriisi oo sarreen ka samaysan  
1 jeex oo farmaajada dufanku ku yar yahay ah  
1/4 afakaadho ah, la saafay

### Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 330  
Dufanka Guud 17g  
Cusbada 520mg  
Karbohaydaraydhka Guud 32g  
Borotiinka 15g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida aan usha ahayn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Saliid lagu shubo birtaabada cunto shiilida. Dallac isbinaajka iyo barbarooniga guduudan ilaa 3 daqiiqo, ama ilaa isbinaajka ka jilco ama qombabo.
3. Kulaylka ka qaad dhafdhafka khudaarta, oo ku rid baaquli dhexdhexaad ah. Jebi ukunta oo ku rid baaquli, oo ku qas isbinaajka, barbarooniga, milixda, iyo filfisha.
4. Ku shub idhafdhafka ukunta leh gudaha birtaabada oo isku wada hool si ay u yeeshaan qaabka kubbada camal ah ee kabaabka. Dabool birtaabada oo kari ilaa 3 daqiiqo ilaa dhafdhafka ukunta leh ay hoos ku dhagayaan.
5. Haddii aad doorbidayso sandwijka ama ismariska dooshe ingiriisiga, ku rid doolshe Ingiriisiga mashiinta rootiga lagu solo si aad u kululayso. Isticmaal qaaddo yar si ukunta aad u rogto oo aad u kariso 3 daqiiqo oo kale, ilaa inta ay ka karto.
6. Dhexgeli ukunta fooliyada ah gudaha doolshe Ingiriisiga kadibna dusha ka saar farmaajada iyo afokaadho la saafay.