



Baamiyaha iyo Yaanyada Maraqqa Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada Cunto Shiilida ee Weyn
Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

Maaddooyinka

- 2 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah
- 1 basal oo yar, si siman loo jarjaray
- 1 16 wiqiyadood oo baamiye bac ku jira oo barafaysan ah
- 1 14.5 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo lagu darin oo la googooyay ah
- 1 ½ qaaddo Xawaajiyada CYP ee Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn
(2 qaaddo basal buda ah, 2 qaaddo toon buda ah, 1 qaaddo babaas shidni ah,
1 1/2 qaaddo reexaan, 1/4 qaaddo filfil ah)
- 1 qaaddo oo shidni basbaas leh ah
- ¼ qaaddo oo filfil ah
- 2 koob oo bariis bunnii ah oo la kariyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, cuntada, iyo maacuunta.
2. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah.
3. Dallac basasha ilaa ay ka jillicdo, qiyaastii 3 daqiiqo.
4. Ku dar birtaabada cunto shiilida baamiyaha barafaysan, yaanyada la googooyay, Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn, shidniga basbaaska leh, iyo filfisha. Kari, adigoo si joogta ah u walaaqaya, ilaa baamiyaha uu ka yara jilco, balse inta uusan ka mataatixin, ilaa 5 daqiiqo.
5. Ku dul gur 1 koob oo baamiye la dallacay ah $\frac{1}{2}$ koob bariis bunnii ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250 Dufanka Guud 9g Cusbada 350mg
Karbohaydaraydhka Guud 39g Borotiinka 6g