



## Canbaruuda Xorshoshka ah

Ka hel soo'adan iyo fikrado  
cunto oo badan, oo caafimaad  
leh oo qiimo jaban barta  
[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



Waxa Xilli-sannadeedka soo  
Go'o: Diseembar  
Canab  
Kabash-kuuska  
Liimaha  
Liin-qarbooshta



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Cambaruud  
Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga  
Xulashada: Si aad u hesho cambaruud  
daray ah, dooro kuwa leh maqaar adag  
oo dawakhsan  
Sida loo Diyaariyo: Ku dar cambaruudka  
furulaatada, salsada, kor ka saar quraacdaada,  
ama u jarjar sida cunto fudud ahaan  
Kaydinta: Markay bislaadaan, ku kaydi  
heerkulka qolka si loogu isticmaalo 1-2  
maalmood gudahooda



### Casharka Haraaga

Si caqli-gal ah ula tacaal karinta cuntada  
haraaga ah si aad u dhinto beeldareynta  
oo aad u kordhiso dhadhanka:

- Ku duub alaabta qaboojiyaha warqad qaboojiye oo culus, duub bac ah, bacaha qaboojiyaha, ama sufurka
- Isticmaal cuntada ugu hor dhacaysa marka hore
- Geli alaabta cusub xagga dambe ee qaboojiyaha
- Qaboojiyahaaga waa inaad geysa xaraarad dhan 0°F