



Cunto fudud oo ka kooban Afakaadho iyo Ukun

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 25 daqiiqo. |
Waqtiga guud 25 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli

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

Maaddooyinka

6 ukun oo aad loo kariyay, lana fiiqay

1 Afakaadho

1 qaaddo oo ah biyaha liinta

1/2 koob oo ah maraq khudaar

Xawaashiyada cuntada dhadhanka u yeela: cusbo, filfil, basbaaska gaduudan

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Dhexda ka kala jar ukunta. Saar qaybta jaalaha ah ee ukunta oo ku rid baaquli. Meel kale ku shub qaybta caddaanka ah.
3. Labo qayb u kala qaybi afakaadhada, ka saar lafta, oo qaadada kusoo jar.
4. Isku qas qaybta jaalaha ah ee ukunta, afakaadhada, biyaha liinta, maraqa khudaarta, cusbo, iyo filfil.
5. Qaado ku walaq isku darka ukunta iyo qaybta cad ee ukunta.
6. Xoogaa basbaaska gaduudan ah korka oga shub ukun kasta.
7. Geli furinjiyeer muddo 15 daqiiqo ah ilaa ay qaboowdo kadib sii qof. Geli cuntada haraaga ah fiurinjiyeerka 2 saac gudahooda haddaan la cunin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 9g Cusbada 260mg

Karbohaydaraydhka Guud 10g Borotiinka 7g