



Ukun La Isku Qasay oo Koob Ku Jirta

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 7 daqiiqo.

Qalabka:

Koobka ama baaquliga yar ee ku habboon cunto-diiriyaha
Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Fargeeto ama xurbin
Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo oo subag aan cusbo ama milix lahayn ah
1 ukun oo weyn
1 1/2 qaaddo oo caano dufanku ku yar yahay ah
1 far iyo suul oo cusbo ah
1 far-iyo-suul oo filfil ah
1/4 koob oo khudaar daray ah (yaanyo la kala jarjaray, garruunje, basal, iwm.),
la googooyay
1/2 xabo oo rooti badar ka samaysan ah, loo kala jarjaray qaybo yaryar
(ikhtiyaari)
1 koob oo farmaajo ah, la firay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya koob ama baaquli ku habboon cunto-diiriyaha, ku kululee subagga cunto-diiriyaha ilaa 10 il-biriqsi, ama ilaa subaggu ka dhalaalo oo keliya. Ku dar ukun, caano, cusbo, iyo filfil. U xurbi si xooggan ilaa si buuxda la isku daro oo qaybta cad ee ukunta ugu qasanto.
3. Ku dar khudaarta, farmaajada la firay, iyo rootiga (haddii la isticmaalayo). Isku walaaq, adigoo hubinayo in maaddooyinka aysan bur-laqaan yeelan oo aysan u degin gunta hoose ee koobka ama baaquliga. Geli koobka ama baaquliga cunto-diiriyaha oo ku kari heerkul sare ilaa 1 daqiiqo.
4. Ka bixi koobka ama baaquliga, ku walaaq fargeeto, iyo ku kululee kul sare daqiiqad dheeraad ah. Gur isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 200 Dufanka Guud 12g Cusbada 510mg
Karbohaydaraydhka Guud 12g Borotiinka 12g