



Hilib Lo' iyo Khudaar La Solay

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 10 saac 10 daqiiqo.

Qalabka:

Cunta Kariyaha Gaabiska ah ama Dheriga lirinta

Birtaabada Cunto Shiilida oo Weyn

Baaquli Yar

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Guro

Maaddooyinka

1 hilib lo'aad oo laf la'aan ah ama garabka la dubo (3 ilaa 3 1/2 rodol)

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

2 rodol oo karooto yaryar ah

6 baradho oo dhexdhexaad ah, afar gabal loo kala jaray

1 basal oo weyn, afar gabal loo kala jaray

3 qaaddo oo Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn, ama xawaajiyada isku dhafan ee hilibka

1 kaartoon oo maraqa hilib lo'da ah oo cusbadu ku yar tahay (32 wiiqiyadood)

¼ qaaddo oo cusbo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Aigdoo adeegsanaya birtaabada cunto shiilida ee weyn oo saaran kulayl dhexdhexaad ah, ku dub saliid dhinacyada oo dhan.
3. Geli karootada, baradhada, iyo basasha gudaha digsigga gaabiska cuntada u kariya ee 6-da rubuc galoon qaada. Saar hilibka la solo khudaarta dusheeda; ku rushee xawaajiyada isku dhafan iyo cusbada. Ku dar fuudka oo dabool digsigga gaabiska cuntada u kariya.
4. Dabool oo kari muddo dhan 10-12 saacadood, ilaa hilibka lo'da iyo khudaarta ay ka jilcaan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 300 Dufanka Guud 10g Cusbada 250mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g Borotiinka 20g