



# Fuudka Digirta Madow

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 25 daqiiqo.

## Qalabka:

Digsiga weyn ee maraqa ee daboolka leh  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro  
Baastamiir

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

## Maaddooyinka

3 koob oo digirta madow ah, la kariyay AMA 2 14 wiiqiyadood oo gasac  
2 qaaddo oo saliid ah, saliid cadeey ama kanoola  
1/2 koob oo basal ah, la googooyay  
1 qaaddo oo basbaaska buddada ah  
1 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)  
1 14.5 wiiqiyadood oo yaanyo la jarjaray oo gasacadaysan oo leh basbaas cagaaran  
1 koob oo biyo ah  
1 qaaddo oo liin dhannaan ah ama casiirka liinta (ikhtiyaari)  
Ciirta aan dufanka lahayn ama labbeenta dhannaan ee dufanku ku yar yahay iyo  
kabsar caleen lagu naashnaasho (ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku karkari saliida digsigga maraqa ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar basasha oo kari, adigoo u walaaqaya si joogto ah ilaa basashu ka jilicdo (qiyaastii 2 ilaa 3 daqiiqo). Ku dar basbaaska buddada ah. Ku dar xawaaji dhuudhuubka, haddii la isticmaalayo. Kari oo walaaq muddo 1 daqiiqo ah.
3. Digirta madow ku miir oo ku biyo raaci miiraha.
4. Ku dar digirta, yaanyada iyo biyaha. Ha karkaraan. U gaabi kulaylka oo iiri mudda ilaa 10 daqiiqo ah (isagoo daboolan).
5. Ka qaad dabka oo ku walaaq liinta ama casiirka liinta, haddii la rabo.
6. Ku naashnaash ciir ama labbeen dhannaan iyo kabsar caleen kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250	Dufanka Guud 4g	Cusbada 620mg
Karbohaydaraydhka Guud 42g		Borotiinka 13g