



Fuudka Digirta Madow

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

Qalabka:

Digsiga maraqa oo weyn
Baastamiir

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 15 wiqiyadood oo digir madow ah oo cusbo
aan lagu darin oo gasacadaysan, la miiray oo
la biyo raaciyay
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid
cadeey ah
1/2 basal dhexdhexaad ah, la jarjaray
1 qaaddo oo basbaaska buddada ah
1 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari
1 14.5 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan
cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo leh
basbaas cagaaran
1 koob oo biyo ah
1 qaaddo oo liin dhannaan ah AMA biyaha
liinta (ikhtiyaari)
1 qaaddo oo biyaha liintaah (qiyaastii 1/2 liin ah)
(ikhtiyaari)

Goosaarta ikhtiyaariga ah:

Ciirta aan dufanka lahayn, labbeen dhannaan
ee dufanku ku yar yahay, kabsar caleen

Macluumaadka Nafaqada:

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

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku karkari saliida digsga 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. Ku dar digirta, yaanyada, iyo biyaha gudaha digsga maraqa oo ha buro. U gaabi kulaylka oo iiri, dabool, ilaa 10 daqiiqo.
4. Ka qaad dabka oo ku walaaq liinta ama biyaha liinta, haddii la isticmaalayo.
5. Ku naashnaash ciir ama labbeen dhannaan iyo kabsar caleen kahor inta aadan gurin, haddii la isticmaalayo.