



Doolshada Beeriga Buluuga ah Leh ee Koobka Ku Jirta

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

Qalabka:

Koobka ama baaquliga badarka ee ku habboon cunto-diiriyaha

Maacuunta:

Qaaddo
Fargeeto
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/4 koob oo bur badar ama heed samaysan ah
1 qaaddo oo sonkor aan la sifayn ah
1/4 qaaddo leetito ah
1/8 qaaddo oo cusbo ah
1 far-iyo-suul oo qorfe buddo ah
1/2 qaaddo subag ah
3 qaaddo oo caano dufanku ku yar yahiin ah
3 ilaa 4 qaaddo beeriga buluugga (daray ah ama la dhalaaliyay barafsan) ah, oo lagu daray
1/2 koob oo miro dheeraad ah oo loogu talagalay in lala guro

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Adigoo adeegsanaya koobka ama baaquliga badarka ee ku habboon cunto-diiriyaha, isku dar burka, sonkorta aan la sifayn, leebitada, milixda, iyo qorfaha. Si fiican isugu qas.
3. Saliid mari koobka. Isticmaalka fargeeto ama dhabarka dambe ee qaaddada, qas oo ku jebebi subagga isku-dhafka burka ilaa iyo inta ay burarka waaweyn ee oo subagga ka burburayaan.
4. Ku dar caano dhafdhafka burka oo isku walaaq.
5. Ku dar 3-4 qaaddo oo beeriga buluugga ah oo walaaq ilaa ay si siman u wada gaaraan.
6. Ku kululee kulayl sarreeya ilaa 90 daqiiqo. Ka soo bixi cunto-diiriyaha, walaaq, oo ku kululee cunto-diiriyaha 30 ilbiriqsi oo dheeraad ah.
7. Isla markiiba la gur 1/2 koob ee beeriga buluugga ah ee soo haray.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250
Dufanka Guud 7g
Cusbada 440mg
Karbohaydaraydhka Guud 44g
Borotiinka 6g