



# 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  
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro  
Koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maacuunta:

Qaaddo

## Maaddooyinka

1/4 koob oo burka badarka ka samaysan ah

1 qaaddo oo sonkor aan la sifayn ah

1/4 qaaddo leetito ah

1/8 qaaddo oo cusbo ah

Far iyo suul qorfe ah

1/2 qaaddo subag ah

3 qaaddo oo caano dufanku ku yar yahiin ah

3-4 qaaddo beeriga buluugga daray ah ama la barafeeyay, 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, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya koobka ama baaquliga badarka ee ku habboon cunto-diiriyaha, isku dar burka, sonkorta aan la sifayn, leebitada, cusbada, iyo qorfaha oo si fiican iskugu qas.
3. Ku dar subagga bakeeriga; adigoo isticmaalaya farahaaga si aad u xoqdo ama u dhalaaliso subagga isku dhafka burka ilaa aan qaybo badan oo kuusan aysan subaga ka harin.
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 sare qiyaastii ilaa 90 ilbiriqsi. Ka soo bixi cunto-diiriyaha, walaaq, oo ku kululee cunto-diiriyaha 30 ilbiriqsi oo dheeraad ah.
7. Isla markiiba la gur  $\frac{1}{2}$  koob ee beeriga buluugga ah ee soo haray.

## Macluumaadka Nafaqada:

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