



LUULYO 2022



Bocorka Jaalaha ah ee La Cufay

Ka hel soo'adan iyo fikrado cunto oo badan, oo caafimaad leh oo qiimo jaban barta CelebrateYourPlate.org



Waxa Xilli-sannadeedka soo Go'o: Luuliyo

Galleyda

Cambaruud

Bocorka Xilliga Kulaylaha

Yaanyo

Batiiq



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Bocorka Jaalaha ah

Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga

Xulashada: Raadi bocor dhalaalaya oo cabbir ahaan culus

Sida loo Diyaariyo: U isticmaal bocorka maraayada, basbaaska, ama lagu dubay foornada

Kaydinta: Firinjeerka ku kaydi muddo 3-4 maalmood ah



Bisha Shiilitaanka Qaranka

Ma u baahan tahay hab cusub oo lagu diyaariyo khudaarta? Isku day inaad ku tuurto shiilka! Bishan Luulyo, ku celceli badqabka shiilista adiga oo aan waligaa ka tagaynin shiilitaankaaga iyadoon lala joogin, adigoo ka fogaynaayo carruurta iyo xayawaanka rabaayada ah, oo ku shiilaayo meel ka fog gurigaaga iyo ka fogaanayo laamaha ay dadka isugu soo baxan kuu dhow.