



# Dhalo-caddaha Saladhka ah ee Baradhada Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 50 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Dheri weyn ama baaquli weyn oo lagu kariyo dhalo-cadaha oo la geliyo foornada ama cunto-diiriyaha

Baastamiir

Baaquli dhexdhexaad ah

Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi

Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 ½ koob oo dhalo-cadde ah (qiyaastii ½ koob oo madax yar ah)

2 ukun oo biyo lagu kariyay, la diiray oo la jarjaray

½ koob oo ciirta cad ee dufanta ku yar tahay ee Greek

2 qaaddo oo khalka Dijon ah

1 far-iyo-suul oo filfil ah

2 xabo oo ulaha dhiilka, oo la jarjaray

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. U jarjar lamaha dhalo-cadaha qaybo yaryar oo la cuni karo:
3. Weelka ku jira foornada: Ku dar dhalo-cadaha biyaha karkaraya oo kari ilaa 5 daqiiqo ama ilaa si fudud qayb ka mid ah loo gelin karo fargeetada.

## AMA

1. Weelka ku jira cunto: Ku rid dhalo-cadaha gudaha baaquli weyn adigoo kula daraya laba qaaddo oo biyo ah oo ku kululee kulaylka sare ee cunto-diiriya ilaa 5 daqiiqo. Walaaq oo kari 5 daqiiqo oo dheeraad ah.
2. Dhalo-cadaha ka miir biyaha oo ku rid baaquli dhexdhexaad ah. Ku rid baaquli ukunta iyo qajaarka.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar ciirta, khalka, milixda, iyo filfisha. Ku dar dhafdhafka dhalo-cadaha leh oo kalaawi si aad isugu darto.
4. Geli firinjeerka ugu yaraan 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 80      Dufanka Guud 4g      Cusbada 260mg  
Karbohaydaraydhka Guud 4g      Borotiinka 7g