



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 1/2 koob oo dhalo-cadde ah (qiyaastii 1/2 koob oo dhalo-cadde ah)
2 ukun oo biyo lagu kariyay, la diiray oo la jarjaray
1/2 koob oo ciirta Giriiga ah oo dufanku ku yar yahay
2 qaaddo oo khalka Dijon ah
1 far-iyo-suul oo filfil ah
2 xabo oo ulaha dhiilka, oo la jarjaray

Macluumaadka Nafaqada:

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

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. Walaq 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.