



# Jacburka Garabka Hilib Digaaga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud  
1 saac 10 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Digsiga foornada  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Sufur

## Maacuunta:

Mindi  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu  
cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
1/3 koob oo shidni basbaas leh ah  
1 1/2 rodol oo shaf digaag ah oo laf iyo  
harag toona lahayn, u kala jarjar saddex-  
jibbaaraneyaal 3/4 inji ah  
2 xabo oo abbuulka seleriga ah, oo la jarjaray  
1 basal, la googooyay  
2 karooto, la googooyay  
3 xabo oo toon qoyan ah AMA 1 qaaddo oo  
toonta buddada ah  
4 koob oo bocor kidfan ah (qiyaastii 1 bocor  
oo kidfan oo dhexdhexaad ah), la kariyay  
2 wiiqiyadood oo farmaajo labbeen ah  
oo dufanku ku yar yahay, la yaryareeyay  
1/2 koob farmaajo la firay ah oo aan  
la macaanayn (ikhtiyaari)

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 375 darajo xaraareed.
3. Ku buufi digsiiga foornada ee 13 x 9 cabbirkiisu yahay saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
4. Ku dar maaddooyinka oo dhan ee ku jira digsiiga foornada marka laga reebo farmaajada la firay oo walaaq si aad isugu qasto. Ku faafi qaybo isla eg.
5. Waxaad digsiiga foornada ku dabooshaa sufur ama dabool oo dub ilaa 20 daqiiqo. Ka soo bixi digsiiga foornada gudaha foornada oo walaaq: jiiska rootiga wuxuu noqon doonaa mid jilicsan oo markaad walaaqdo ayuu noqon doonaa suugo. Dib ugu dabool sufurka ama daboolka oo dub ilaa 20 daqiiqo oo kale.
6. Waxaad digsiiga foornada ka soo bixisaa gudaha foornada, ka qaad sufurka, mar kale walaaq, ku rushee farmaajada (haddii aad isticmaalayso), oo dub ilaa 15 daqiiqo oo dheeraad ah, oo aan la daboolin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 310  
Dufanka Guud 9g  
Cusbada 690mg  
Karbohaydaraydhka Guud 17g  
Borotiinka 41g