



Baasto Balbalaarta iyo Khudaarta

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida ee weyn ee dhegaha leh
Dheri weyn
Baastamiir

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

12 wiqiyadood oo baasto ukun leh
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA
4 qaaddo oo toonta buddada ah
2 qaaddo oo suugada soybeeska oo dufanku ku yar yahay
16 wiqiyadood oo boqoshaa daray ah AMA
1 6.5 wiqiyadood oo boqoshaa aan milix lahayn ah oo qasacadaysan, la miiray
1 madax oo kaabashka cagaaran oo yar, oo la firay
1 basal (cad ama huruud ah) oo weyn, la googooyay
1/2 qaaddo oo cusbo ah
1/2 qaaddo oo filfil ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280
Dufanka Guud 10g
Cusbada 625mg
Karbohaydaraydhka Guud 40g
Borotiinka 11g

Tilmaamaha

Loogu talagalay Baastada:

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, maacuunta, iyo cuntada.
2. Karkari dheri biyo ku jiraan oo u kari baastada ukunta leh si waafaqsan tilmaamaha xirmada, adigoo karinaya ilaa inta ay ka jilicdo.
3. Miir baastada ukunta leh, ku raaci biyo qabow. Dabka ka qaad.

Loogu talagalay Khudaarta:

1. Adigoo adeegsanaya birtaabada lagu dallaco cuntada ee leh dhinacyada la qabto. Marka toonta ay bilowdo inay bislaato, ku dar goosaarta soybeeska, boqoshaaga, kabaajka, iyo basasha adigoo marmar walaaqaya. Ku iiri dab dhexdhexaad ah ilaa khudaartu ay ka jilicdo oo ay wax yar ka karto. Ku dar cusbo iyo basbaas.
2. Ku dar baastada ukunta leh ee la kariyay oo isku walaaq si aad isugu dhafto.