



# Baradhaha La Riqay ee Soo Go'day

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 35 daqiiqo. | Waqtiga guud 1 saac 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Dheri weyn  
Baaquli Yar

## Maacuunta:

Baradho-ridqe ama fargeeto  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

6 baradho oo dhexdhexaad ah, la diiray oo gabal-gabal loo jarjaray  
2 karooto, la diiray oo la jarjaray  
3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
1 qaaddo oo toonta buddada ah  
1/2 koob oo fuud khudaareed cusbadu ku yar tahay ah  
1 qaaddo oo subag ah  
Cusbo si dhadhan loogu yeelo

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid baradhada iyo karootada gudaha dheri weyn oo ku buuxi biyo qabow. Karkari oo kari 5 daqiiqo.
3. Ku dar toonta oo u gaabi dabka si aad u iiriso ilaa baradhada iyo karootada ay ka jilcaan, qiyaastii 40 daqiiqo.
4. Ka miir biyaha oo meel dhig 1 koob oo dareeraha cuntada lagu kariyo. Meel ku dhig baaquli yar.
5. Ku soo celi baradhada iyo karootada gudaha dheriga oo burburi baradhada adigoo adeegsanaya baradho-ridqe ama fargeeto.
6. Maraqa khudaarta iyo subagga waxaad ku dhex dartaa baradhada iyo karootada la ridqay oo ku qas adigoo isticmaalaya kul dhexdhexaad ah, ilaa ay isugu qasmaan si siman. Ku dar milix si ay dhadhan u yeelato.
7. Haddii lagama maarmaan tahay, ku dar dareeraha cuntada lagu kariyo ee la keydiyay ilaa baradhadu ka noqoto sida la rabo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130  
Dufanka Guud 1.5g  
Cusbada 70mg  
Karbohaydaraydhka Guud 27g  
Borotiinka 2g