



# Maraqqa Digirta Cad iyo Kabaashka Kale

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 45 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 1 saac 5 daqiiqo.

## Qalabka:

Dheri Weyn

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

## Maacuunta:

Qaaddada Lagu Walaaqo Cuntada

## Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 xabo basasha jaallaha ah, la googooyay

4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay ama 2 1/4 qaaddo oo toonta buddada ah

1 koob seleri la saafay ah

1 koob oo karooto la saafay ah

3 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah

3 koob oo fuud khudaareed ah oo cusbadu ku yar tahay

3 15 wiiqiyadood oo digirta cad oo gasacadaysan ah, la miiray lana biyo raaciyay

3 koob oo kabaashka kale ah oo la jarjaray, laga bixiyay qaybta adag loona saafay si qayb-qayb ah

1/2 qaaddo oo cusbo ah

1/4 qaaddo oo filfil ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, cuntada, iyo maacuunta.
2. Ku karkari saliid dheri weyn oo dul saaran dab kul dhexdhexaad ah leh.
3. Ku dar basasha, toonta, seleriga, iyo karootada. Kari, adigoo si joogto ah u walaaqayo ilaa 8 daqiiqo.
4. Ku dar xawaaji Talyaani iyo far-iyo-suul weyn oo cusbo iyo filfil ah. Kari ilaa 1 daqiiqo, adigoo si joogta ah u walaaqayo.
5. Ku dar maraq khudradeedka iyo digirta cad gudaha dheriga. Walaaq si aad isugu darto.
6. Ha iiro dheriga adigoo isticmaalaya dab dhexdhexaad ah.
7. Ka dhig kuleylka mid dhexdhexaad ah oo ha iiro ilaa 5 daqiiqo.
8. Walaaq kabaashka kale muddo 2-3 daqiiqo ah, ama ilaa uu ka bilaabo inuu waxoogaa jilco.
9. Dhiree maraqa si uu u dhadhamo adigoo ku daraya cusbo iyo filfil dheeraad ah.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 190 Dufanka Guud 2g Cusbada 450mg  
Karbohaydaraydhka Guud 32g Borotiinka 12g