



## Kareemka Fiican

Ka hel soo'adan iyo fikrado cunto oo badan, oo caafimaad leh oo qiimo jaban barta CelebrateYourPlate.org



**Waxa Xilli-sannadeedka Soo Go'o:** Luuliyoy

- Sabuul
- Cambaruud
- Beeri
- Sukiini



**Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay:** Farawla

**Xilliga Ugu Wanaagsan:** Xagaaga  
**Xulashada:** Raadi farawla birbirqaaya, oo adag  
**Sida loo Diyaariyo:** Ku dar farawla gudaha furulaatada, lagu jarjaray saladhka ama korka sare ee macmacaanka  
**Kaydinta:** Ha dhaqin farawlaha ilaa aad diyaar ugu tahay inaad cunto, ku kaydi firinjeerka



**Xagaaga Cunto Adeeg**

Xitaa marka dugsiyadu ay xiran yihiin, carruurta ku tiirsan cuntada dugsiga waxay awood u leeyihiin inay cunto nafaqo leh ka helaan Barnaamijka Adeegga Cunnada Xagaaga ee USDA. Hel goob cunto oo kuu dhow adiga oo soo booqanaayo qaybteena Agagaarka Magaalada oo guji Adeegga Cunnada Xagaaga.

