



HAWLAHA JOOGTADA AH EE XILIGA CUNTADA

Dhamaan waxay dhacaysaa adoo ujeeda. Cunugaaga ayaa noqonaaya ilmo wayn oo socda, hadla doonaayana inuu lahaado dookhiisa cunto. Kacaawi cunugaaga inuu lahaado dookhyo wanaagsan ee cunto oo caafimaad leh.

Tilmaamaha aad kudhisi karto dabeecad dookh cunto caafimaad qabta leh:

1. Kadhig xiliga cuntada mid markasta ah - Caruurta yaryar waxay ubadantahay inay wax cunaan hadaad cuntooyinka iyo rakaadaba siiso xiliyo gaar ah oo iskumid ah maalinkasta. Ufiirso cuntada iyo rakaada hacunin adoo ordaaya.
2. Lasoco marka uu dharagsanyahay - Xajmiga caloosha cunugaagu waa yartahay sidaas awgeedna degdeg ayay ubuuxsantaa! Yaree cadadka dheecaanka iyo caanaha si uu markaas ilmuhu ucuno cunto adag.
3. Cuntada islacuna kaqoys ahaan - Marka qoysasku islafariistaan ayna wax isla cunaan, yoolka ayaa noqonaaya cuntada iyo sheekaysi. Waalidiinta ayaa tusaale wanaagsan unoqon kara cunista cunto caafimaad leh. Cuntooyinka qoyska ayaa kacaawiya cunuga inuu jeclaado noocyada kaladuwan ee cuntada.

TILMAAN:

Xeer fiican waa inaad udayso waxaan kabadnayn $\frac{1}{2}$ koob (4 ounces) oo ah dheecaanka 100 kiiba boqol maalintii iyo waxaan kabadnayn 2 koob (16 ounce) oo caano ah.

4. Kafogee waxa ilmaha mashquulinaaya - Mararka qaar, cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu "aad uga mashquulo" cuntada. Waxaad kucaawin kartaa inaad damiso talfisihinka aadna kaqaado boonbalayaasha iyo bugagata miiska saaran.
5. Muhiimad sii nafaqa - Sii ilmaha cuntooyi kaladuwan. Tani waxay faaiido utahay qoyska oo dhan - maaha kaliya cuugaaga yar!



SI AAD USIISO NOOCYO KALADUWAN OO CUNTOOYIN AH, TAN ISKUDAY:

- Cuntooyinka caadiga ah: Cuntooyin kadooro 3 ama kabadan nooc oo cuntooyinka ah, sida sanwij jiis leh (kooxaha haruurka iyo caanaha) iyo maraqa yaanyada (kooxda khudaarta)
- Cuntooyinka fudud: Cuntooyin kadooro 2 ama kabadan nooc oo cuntooyinka ah, sida yooqada (kooxda caanaha) iyo beeriyada (kooxda miraha)

➔ FIKRADAHA CUNTADA: ⬅

QURAAQDA

- Ukun lajarjaray
- Rootiga duban ee haruurka guud ama tortila gaay kasamaysan
- Plum jarjaran
- Caano ama caanaha naaska

CUNTOOYINKA FUDUD EE SUBIXII

- Seeriyaalka haruurka guud
- Cabitaanka

QADADA

- Digaag jarjaran
- Basto dhuudhuub
- Digirta cagaaran oo laridqay
- Caano ama caanaha naaska

CUNTOOYINKA FUDUD EE GALABKII

- Jiiska/farmaajada
- kaarooto jarjaran

CASHADA

- Digir latumay
- Bariiska
- barakooli jarjaran
- Caano ama caanaha naaska

CUNTOOYINKA FUDUD EE FIIDKII

- Beer jarjaran

TILMAAN:

Sii biyo mudada udhaxaysa cuntooyinka.

