

Boostarka cunto badbaadsan, jiko badbaadsan

Cunnooyinka qaarkood waxay u baahan yihiin in lagu kaydiyo qaboojiyaha qaybtiisa hoose ama kore si ay daray u ahaadaan cunnidooduna waxyeelo u keenin.

Qabooyijaha

Rooti (3 bilood)

Hilib ceeriin (2-3 bilood)

Dhig firijika qaybtiisa hoose ka hor maalinta la karsanayo si barafku uga baxo.



Baacadaha barafka iyo biyaha dhalada ku jira waa la dhigi karaa sunduuqyada qadada la gashado ee dugsiga si ay qabow u ahaadaan.

Firijij

Farmaajo, Ciirta (yoghurt).

Cunnooyinka ku jirta qulladaha aiyo dahlooyinka waa in la qaboojiyaa furitaanka ka dib.

Caano (5-7 bari)



(Waqtiyada kaydinta haboon waxaa lagu muujiyey qoysaska dhexdooda)



Subagga rootiga la marsado

Cunno karsan (2-3 bari) Dabool kuna kaydi qaboojiyaha qaybtiisa hoose.

Khudradda iyo cagaarka (3-4 bari) Ku kaydi meesha loogu talo galay khudaarta iyo cagaarka ee qaboojiyaha.

Ukun (3-4 toddobaad) Cunnada laga sameeyey caano ama ukun waa in lagu hayaa qabow.

Khudradda iyo cagaarka (3-4 bari) Ku kaydi meesha loogu talo galay khudaarta iyo cagaarka ee qaboojiyaha.