

## Nafaqada dheerida



## Sida loo kariyo



Aad bey muhiim u tahay inaa suubisid sida qoralka ku qoran markey noqoto karinta iyo cabbiraada. Hadii aad si qalad ah u diyaarisid cabbitaanada nafaqada ama si qalad ah meel ugu keedisid waxa halis ah in wasaqda oo bakteeriyada ey ku dhallato.

1. Biyaha karkari ilaa kuleelkooda ka gaaraayo 100°C. Qabooji markasna ilaa kuleelkooda ka noqonaayo 40-50° C.
2. Ku shub inta qeybood oo cabbiraada oo loogu talagalay in la siiyo waqtiga cuntada oo markaas taagan, oo ku shub dhalo nadiif ah.
3. Biyo ku shub dhalada. Daboolka ku xir oo dhalada sifiican u rux.
4. Qabooji cabbitaanka dhalada ku jiro siduu canuga u cunikaro. Iska hubi dhalada cabbitaanka ku jiro in uusan kuleeleen oo gacantaada hoose dhibic dhis ah ku sii.

## Inta qeybood oo cabbirada

Aad bey muhim ugu tahay canuga caafimaadkiisa iyo daryeelkiisa guud in marnaba lagu badin ama lagu yareen budada caanaha biyaha markaas cabbiran. Cabbiraada lagugu la taliyay iyo sida loo diyaarinaayo inaa u suubisid aad bey muhim u tahay. Isticmaal markasto qaadooyinka cabbiraada oo xariiqmaha leh, oo la socdo baakada.

## Liiska oo inta qeybood

### Biyaha karkarsan Inta qeybood oo cabbiraada Diyaar ahaan inta uu noqon cabbitaanka

150 ml	5	170 ml
180 ml	6	200 ml
210 ml	7	235 ml