ڤاین ئاند فیگ و ڕادیکال رووت فارم بەخێربێیت بۆ "زنجیرەی سەوزەی تازە" لەگەڵ پرۆگرامی پەروەردەیی

Educational Outreach Program

تکایە سەیری کۆدی QR یان ئەدرێسی وێبسایتەکەمان بکە لە لای ڕاستەوە بۆ بینیبی ڤیدیۆی لێنانی بۆکچۆی بە تام، بە زمانی ئینگلیزی، ئیسپانی، عەرەبی و کوردی

سەوزە بەکارهاتووەکانی ئەم هەفتەیە

بۆکچۆی، کویل، توور یان زەڵاتەی شێلم، کەروز، کاهوویەک، سپێناخ، تێکەڵەی بەهاراتی زەڵاتە

<u>لێنانی خێرای بۆکچۆی (کەلەمی سیی چینی)</u>

پێکهاتەکان:

١ بۆکچۆی(١.٥ پاوەن)
٣ کەوجهکی چێشت ڕۆنی شل
٥ دەنک سیر (ووردکراو بە درشتی)
٣ کەوچکی چێشت ئاو (نزیکەی ٣ کەوچک)
٢ کەوچکی چا شەکر
خوێ و بیبەری ڕەش (ئاڵەت) بۆ تام

چۆنێتی ئامادە کردن:

١- بۆکچۆیەکە بشۆرەوە و وشکی بکەرەوە
٢- بۆکچۆی (گەورە گەڵاگەلا بکە)
بۆکچۆی بچووک (بکە بە دوو کەرتەوە)
٣- لە ناو تاوەیەکدا ڕۆن دوایی سیر گەرم بکە
٤- بۆکچۆیەکە بخە تاوەکەوە (قەدەکان لە پێشا انجا گەڵاکان).
٥- کە کوڵا بەڵام هێشتا ڕەق بێت شەکر و خوێ و ئاڵەتی تێبکە
٦- ئاوی پێویستی تێبکە بۆ کوڵان بە هەڵم.
٧- بیکەرە ناو ئامانێکەوە بۆ پێشکەش کردن

به نۆشتان بێت!