



Furulaatada Qorrax soo baxa

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |

Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Shiidaha

Maacuunta:

Koobabka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 koob oo biyaha liinta oo 100% ah
- 1/2 koob (cad ama faniila) oo ciir dufanku ku yar yahay ah
- 1 muus oo la barafeeyay
- 2 koob oo isbinaaj daray ah
- 2 koob oo baraf ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku rid shiidaha dhammaan maaddooyinka (maqaadiirta) oo saafi ka dhig ilaa uu ka jilco.
3. Gur isla markiiba. (Dhowr daqiiqadood kadib, furulaatada ayaa bilaabi doonta inay kala go'do).

Macluumaadka Nafaqada:

- Kalooriyada 170
- Dufanka Guud 0.5g
- Cusbada 60mg
- Karbohaydaraydhka Guud 38g
- Borotiinka 5g