



# Xawaajiyada ama Dhireynta Shuwaarmada

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

## Qalabka:

Weel yar oo dabool leh  
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maacuunta:

Midna

## Maaddooyinka

- 2 qaaddo oo basbaaska buddada ah
- 1 qaaddo khamun ah
- 1 qaaddo oo toonta buddada ah
- ½ qaaddo oo basal buddo ah
- ½ qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
- ½ qaaddo oo cusbo ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku rid xawaajiyada oo dhan weelka yar ee daboolka leh. Saar daboolka oo si fiican u rux si aad isugu walaaqdo.
3. Isticmaal 1 qaaddo oo xawaajiyada shuwaarmada ah oo loogu talagalay rodol kasta oo hilib ama digir ah.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 25 Dufanka Guud 0g Cusbada 800mg  
Karbohaydaraydhka Guud 4g Borotiinka 1g