



Xawaajiyada ama Dhireynta Shuwaarmada

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

Qalabka:

Weel yar oo dabool leh

Maacuunta:

Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 qaaddo oo basbaaska buddada ah
1 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub shiidan ah
3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA
1 qaaddo oo toonta buddada ah
1/2 qaaddo oo basal buddo ah
1/2 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
1/2 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 taco ee rodol kasta oo hilib ama digir ah, ama hadba sida loo baahdo oo loogu talagaly cunto gaar ah.

Macluumaadka Nafaqada:

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