



Saddexda Saladh Ee Walaalaha Ah

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Gasac fure

Maacuunta:

Mindi
Qaaddada cuntada lagu walaaco
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiiyadood oo digir gasacadaysan ah oo aan wax cusbo lagu darin (digir madow, Digir Beebeeshee, ama digirta digaaga)
1 15 wiiyadood oo sabuul gasacadaysan ah oo aan wax cusbo ah lagu darin oo leh barbarooniga cas iyo cagaaran, la miiray AMA
1 1/4 koob oo sabuul daray ah ama barafaysan, la dhalaaliyay
1 sukiini yaryar ah, la jarjaray AMA 1 koob oo bocor la kariyay ah, la jarjaray, AMA 1 koob oo la dhalaaliyay, bocor la barafeeyay
1 qaaddo oo xawaaji buurbuur daray ah, la jarjaray
2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)
1 basbaaska halabeenyo ah, miraha laga saaray oo si fiican loo jarjaray (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, furuutka, iyo khudaarta.
2. Digirta ka miir biyaha oo ku shub baaquli dhexdhexaad ah.
3. Ku dar galley, kuuso/bocor, xawaaji buurbuur, biyaha liin dhannaanta, iyo basbaaska halabeenyo (haddii la isticmaalayo). Walaac si aad isugu darto.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180
Dufanka Guud 2g
Cusbada 5mg
Karbohaydaraydhka Guud 36g
Borotiinka 9g