



Lowska isku-dhafan

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |

Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn

Saxanka cuntada/weel aan hawo lahayn

Maacuunta:

Koobabka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

3 koob oo badar ah (sida sarreen wareegsan, galleyda afar geesoodka leh)

½ koob oo laws ah (yicib, jows Ameerikaan, jows, iwm.)

½ koob oo miro la qalajiyay ah (sabiib, murcodka la qalajiyey oo macaankiisu la dhimay, jajab muus ah, iwm.)

½ koob oo rooti qababacle yaryar

½ qaaddo oo jababka shukulaatada ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Isku qas maaddooyinka oo dhan oo ku keydi weel aan hawo lahayn.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270 Dufanka Guud 12g Cusbada 210mg

Karbohaydaraydhka Guud 42g Borotiinka 6g