



# 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

## 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 ilaa 1 toddobaad.

## Maaddooyinka

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

1/2 koob oo laws aan cusbo lahayn ah (yicib, jows Ameerikaan, jows, iwm.)

1/2 koob oo furuut la qalajiyay ah (sabiib, murcodka la qalajiyey oo macaankiisu la dhimay, jajab muus ah, iwm.)

1/2 koob oo rooti qababacle ah

1/2 qaaddo oo jababka shukulaatada ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270

Dufanka Guud 12g

Cusbada 210mg

Karbohaydaraydhka Guud 42g

Borotiinka 6g