



Xawaaji Talyaaniga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Weel yar oo dabool leh

Maacuunta:

Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 qaaddo oo geed adari la qalajiyay ah
- 1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
- 1 qaaddo oo geedgaab la qalajiyay ah
- 1 qaaddo oo reexaan buddo 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. U isticmaal 1 qaadd oo xawaaji Talyaani ah rodol kasta oo hilib ah ama 24 wiqiyadood kasta oo shidni ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 10 Dufanka Guud 0g Cusbada 0mg Karbohaydaraydhka
Guud 2g Borotiinka 0g