



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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.