



Cabitaan laga sameeyay Liin iyo Fuushon

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo | Waqtiga guud 2-3 saac

Qalabka: Jeegga cabitaanka, Koobab ama galaasyada wax lagu cabo

Maacuunta: Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/3 koob oo ah biyaha liinta (oo qiyaas ahaan laga sameeyo 2 xabo liinta dhexdhexaadka ah)

Dhadhan Khudaar oo Dheeraad ah si aad u hesho (qaado mid):

- 1 koob oo ah qare fireesh ah
- 1 koob oo miro buluug la barafeeyay ah
- 1 koob oo ah istaroorbeeriga qalalan
- 1 koob oo digirta cagaaran oo la barafeeyay
- 1 koob oo canbe qalalan ah

1 1/2 oo qaado oo sonkor ah

5 koob oo ah biyo qaboow

2 1/2 koobab oo baraf ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Jeeg qayn adoo isticmaalaya, isku dar biyaha liinta, khudaar dheeraad ah, sonkor, iyo biyo. Isku qas ilaa sonkorta si fiican u qasmeeyso.
3. Furinjiyeerka geli cabitaanka liinta muddo dhowr saacadood ah kahor inta aadan cabin si uu u qaboobo aadna u oggolaato in biyaha liinta iyo khudaarta dheeraad ah si fiican isku dhexgalaan.
4. Marka cabitaanku diyaar noqdo, ku rid baraf galaasyo. Ku shib hal koob oo cabitaanka liinta ah galaas kasta.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 25

Dufanka Guud Og

Cusbada 10mg

Karbohaydaraydhka Guud 6g

Borotiinka Og