



Jalaato Ka Samaysan Miro iyo Ciir

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Qalabka:

Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn

Gasac fure

Koobab xaanshiyeed

Ulaha jalaatada

Maacuunta:

Qaaddo weyn

Maaddooyinka

1 20 wiqiyadood oo gabalo canannaas la jejebiyay ah oo gasacadaysan oo casiir ku dhex jira, la miiray

2 koob (cad ama faniila) oo ciir dufanku ku yar yahay ah

12 wiqiyadood oo biyaha liin macaanta ah oo la barafeeyay oo seeko ah, waxoogaa la dhalaaliyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku qas maaddooyinka oo dhan baaquli weyn oo wax lagu qaso.
3. Ku kala qaybi 10 koob warqadeed.

4. Barafee ilaa xoogaa baraf ka noqdo, ku dhowaad 60 daqiiqo. Geli usha jalaatada dhex bartanka koob kasta.
5. Barafee ilaa ay ka adkaato ama ugu yaraan 4 saacadood. Ka dhili warqadda koobka ah si aad u cuntid jalaatada furuutka ka samaysan.
6. Raaxayso!

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270 Dufanka Guud 2g Cusbada 90mg Karbohaydaraydhka
Guud 56g Borotiinka 9g