



Boorashta Habeenka La Cuno

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Weel yar, hawadu geli karin

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 koob oo boorashta la dubay ah

1 meel sideed meelood qaaddo cusbo ah

1/2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah

1 qaaddo oo cunto macaanye ah (sonkor, sonkorta aan lasifayn, miida, malabka, iwm.)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo furuutka, haddii la isticmaalayo.
2. Isku qas boorashta la dubay, milixda, caanaha dufan ku yar yahay, iyo cunto macaaneeyaha.
3. Haddii aad isticmaalayso, walaaq maaddooyinka si aad u hesho dhadhano isku dhafan.
4. Saar weel hawadu aysan gelin oo qabooji habbeenkii.

Isku darka dhadhan-yeelaha:

- Jowska tufaaxa qorfaha: 1/4 koob oo suugada tufaaxa ah oo aan macaanayn, 1/4 qaaddo qorfe ah, 1 qaaddo oo jows ah
- Sokorta aan la sifaynin ee qorfaha: 2 qaaddo oo sonkor aan la sifayn, 1 qaaddo oo miida maabol ah, 1/4 qaaddo oo qorfe ah
- Shukulaatada Lawska shiidan: 1/4 qaaddo oo kookaha buddada ah, 1 qaaddo oo lawska shiidan ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210 Dufanka Guud 3g Cusbada 60mg Karbohaydaraydhka
Guud 37g Borotiinka 9g