



# 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.)

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## 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