



Tufaax Loo Dubay Hal Qof

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 3 daqiiqo. |
Waqtiga guud 6-7 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Baaquli ku habboon cunto-diiriyaha

Maacuunta:

Mindi

Maaddooyinka

1 tufaax oo dhexdhexaad ah, adag
1/2 qaaddo oo qorfe ah
1/2 qaaddo sonkor aan la sifayn ah
1/2 qaaddo biyo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo furuutka.
2. U kala jar tufaaxa dherer ahaan kala bar. Inaan saar, laakiin ha diirin. U kala jar tufaaxyada saddex-jibbaaraneyaal 1/2" ah oo ku rid baaquli cunto-diiriyaha ku habboon.
3. Kawtan tufaaxa qorfe iyo sonkorta aan la sifayn leh si aad si siman u wada gaarsiiso. Ku shuuxi biyo.
4. Si adag ugu dabool saxanka dubista duubka bacda ah ama warqad koolo ah. Ku kululee kulayl sarreeya ilaa 1 daqiiqo.

5. Ka bixi cunto-diiriyaha oo walaaq. Dabool, ku celi cunto-diiriyaha oo ku kari kulayl sare muddo ilaa 1 daqiiqo.
6. Ka bixi cunto-diiriyaha oo walaaq. Ku celi cunto-diiriyaha oo kari, dabool la'aan, muddo dhan 30-60 il-biriqsi, ama ilaa tufaaxu ka jilco oo dareeruhu uu ka bilaabo inuu ka dhaldhalaalo.
7. Ka bixi cunto-diiriyaha oo wax yar qabooji kahor inta aadan gurin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 0mg
Karbohaydaraydhka Guud 28g Borotiinka <1g