



Jalaato Ka Samaysan Furuut iyo Ciir

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Qalabka:

Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn
Gasac fure
Koobab xaanshiyeed
Ulaha jalaatada ee qoriga ah

Maacuunta:

Qaaddo weyn
Koobabka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 20 wiiqiyadood 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 wiiqiyadood oo biyaha liin macaanta ah oo la barafeeyay oo adag, xoogaa la dhalaalilay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Ku qas maaddooyinka oo dhan baaquli weyn oo wax lagu qaso.
3. Ku kala shub dhafdhafka 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 saac oo dheeraad ah. Ka dhili warqadda koobka ah si aad u cuntid jalaatada furuutka ka samaysan.

Macluumaadka Nafaqada:

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