



# Jalaatada Cananaaska Carwaajiska Leh

Xaddiga Cuntada 7 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud  
10 daqiiqo.

**Qalabka:** Shiidaha, Baaquliyada cuntada  
lagu guro

**Maacuunta:** Koobabka iyo qaaddooyinka  
cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

2 muus oo barafaysan, la jarjaray  
1 koob oo cananaas la barafeeyay ah, la jarjaray  
1 1/2 koob oo miro beeri ah oo barafaysan  
1 qaaddo oo warango ah (ku dar wax badan si  
loo helo dhafdhafka la rabo)  
1/4 koob oo ah caano dufanku ku yar yihiin  
*Goosaarta Ikhtiyaariga ah:*  
1/2 koob miro (daray ah ama la barafeeyay) ah  
1/4 koob oo laws aan cusbo lahayn ah  
(yicibta, jowska jows Ameerikaan iwm.)

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Ku rid muuska, cananaaska, miraha beeriga, iyo warangada gudaha shiidaha. Isku shiid ilaa ay saloog ka noqdaan. Ku dar caanaha gudaha shiidaha adigoo 1 qaaddo mar walba ku kordhinaya, adigoo qasaya mar walba aad ku darto ilaa laga helo ribnaanta la rabo.
3. U kala qeybi 4 baaquli; ku dul dar miraha beeriyada ah ama laws haddii la isticmaalayo. Gur isla markiiba.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 60  
Dufanka Guud 0g  
Cusbada 5mg  
Karbohaydaraydhka Guud 15g  
Borotiinka 1g