



Biyo La Dhireeyay ama Dhadhan Loo Yeelay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Baastamiir
Looxa cuntada lagu jarjaro
Jeega

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1-2 koob oo furuut daray ah, la jarjaray (eeg soo-jeedinta dhadhanka ee hoose)
1 liin AMA liin dhannaan
8 koob oo biyo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid furuut la jarjaray iyo liin ama biyaha liinta weel weyn. Ka buuxi jooga biyo oo ku dabool bacda cuntada lagu duubo.
3. Ku keydi firintijeerka habbeenkii.

Soo-jeedinta dhadhanka:

- 1 koob oo qare ah, 1 liin dhannaan, 5 geed nacnac
- 1 koob oo farawla ah, 1/2 qajaar (la saafay)
- 2 koob oo cananaas la jarjaray ah, 5 xabo caleemo reexaanta ah, 4 xabbo oo sinjibiil ah
- 1 bambeelmo (si dhuudhuuban loo saafay), 1 binti oo raasberi ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 25
Dufanka Guud 0g
Cusbada 20mg
Karbohaydaraydhka Guud 3g
Borotiinka <1g