



Biyo La Dhireeyay ama Dhadhan Loo Yeelay

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

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baastamiir

Jeega

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1-2 koob oo miro 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 miro 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