



Goosaarta Saladh Faransiiska

Xaddiga Cuntada 3 | Waqtiga diyaarinta 3 daqiiqo. | Waqtiga guud 3 daqiiqo.

Qalabka:

Jeeg ama dhalo dabool leh

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Xurbin ama Fargeeto

Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
1/4 koob oo sonkor macaanku ku badnayn ah iyo kajib cusbaysan
1 qaaddo oo malab AMA sonkor ah
1 qaaddo oo khal cad ah
1/2 qaaddo oo babariika ah
1 qaaddo oo basal buddo ah
1 qaaddo oo biyaha liinta ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Isku wada dar maaddooyinka oo dhan adigoo ku ridaya jeeg ama dhalo leh dabool adag.
3. Saar daboolka oo si fiican u rux. Haddii maaddooyinku aysan si buuxda isugu qasmin ku xurbi fargeeto kahor inta aadan gurin.
4. Ku qabooji qaboojiyaha ama firintijeerka ugu yaraan 1 saac kahor inta aadan gurin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 60
Dufanka Guud 4.5g
Cusbada 90mg
Karbohaydaraydhka Guud 5g
Borotiinka 0g