



Bocorka Cuntada Lagu Daardarto

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn
Looxa cuntada lagu jarjaro
Gasac fure

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Mindi
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiqiyadood oo bocor saafi ah oo gasacadaysan
1 koob oo ciir ah (faniila leh) oo dufanku ku yar yahay
1 qaaddo oo qorfe buddo ah
1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)
2 koob oo miro ah (tufaax, farawla, muus, iwm.), la googooyay
si cuntada loogu daardarto

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, iskugu gee bocorka, ciirta, qorfaha, iyo jawska. Walaaq ilaa aad ka saluugto.
3. La gur cunto la jarjaray isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 40 Dufanka Guud 0g Cusbada 20mg
Karbohaydaraydhka Guud 9g Borotiinka 2g