



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
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiiqiyadood 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 furuut ah (tufaax, farawla, muus, iw.), la googooyay si cuntada loogu daardarto

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, ku rid 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