



Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn

Xaddiga Cuntada 60-70 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli yar

Weel aan hawo lahayn

Maacuunta:

Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddo

Maaddooyinka

2 qaaddo oo basal buddo ah

4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 4 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo babariika ah

1 1/2 qaaddo oo reexaan buddo ah

1/4 qaaddo oo filfil ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku qas maaddooyinka oo dhan baaquli yar, adigoo isticmaalaya qaaddo.
3. Ku shub isku-dhafka weel kuu oggolaanaya inaad luxdo si aad wax ugu darto.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 0 Dufanka Guud 0g Cusbada 0mg Karbohaydaraydhka
Guud 0g Borotiinka 0g