



# Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn

Xaddiga Cuntada Qiyaastii 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 dhafdhafka weel kuu oggolaanaya inaad luxdo si aad wax ugu darto.

## Macluumaadka Nafaqada:

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