



Boqoshaa La Dallacay

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka: Birtaabada cunto shiilida ee weyn, Baaquli yar

Maacuunta: Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 1/2 qaaddo oo subag ah AMA margariin ah
2 koob oo basal ah, la jarjaray (qiyaastii 2 basal oo dhexdhexaad ah)
8 wiqiyadood oo boqoshaa ah, la saafay
1 koob oo fuud khudaareed cusbadu laga yareeyay
1 xabo oo toon ah, la kalaawiyay AMA 1 1/2 qaaddo shaah oo toonta buddada ah
1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah
1/4 qaaddo shaah oo filfil ah
1 qaaddo oo warangada galleyda AMA 1 1/2 qaaddo oo bur ah
3 qaaddo oo labbeen dhanaan ah oo jilicsan
3 koob oo baasto dhaadheer heed ka samaysan ah, la kariyey

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku kululee subagga birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar basasha iyo boqoshaaga. Dallac oo walaq ilaa boqoshaaga iyo basasha ay ka guduutaan.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku qas maraqa khudaarta, toonta, cusbada, filfisha, iyo warango. Ku rid birtaabada cunto shiilida oo kari ilaa inta suugadu ka adkaanaysi.
4. Ka demi dabka oo ku walaq labbeenta dhannaan.
5. La gur baasto dhaadheerta.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 340
Dufanka Guud 7g
Cusbada 260mg
Karbohaydaraydhka Guud 62g
Borotiinka 12g