



Boorashka ama Mushaarida Gabalada Muuska Leh

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 2 daqiiqo. |
Waqtiga guud 4 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli ku habboon cunto-diiriyaha ee badarka

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Qaaddo

Maaddooyinka

1/3 koob oo boorashta sida dhakhsada ah u karta

1/8 qaaddo oo cusbo ah

3/4 koob oo biyo ah*

1/2 muus, la saafay

1/4 koob oo canannaas gasacadaysan oo casiir
ku dhex jira, la miiray

1/4 koob oo isbinaaj daray ah, la saafay

1/2 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah

*iska jir biyaha kulul iyo uumiga marka aad soo
bixinayso cuntada si aad isugu qasto

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
2. Adigoo adeegsanaya baaquliga cunto-diiriyaha ku habboon, isku dar boorashta iyo cusbo; biyo ku walaaq.
3. Ku kululee kulka sarreeya ee cunto-diiriyaha ilaa 1 daqiiqo, kadibna walaaq. Ku kululee kulaylka sarreeya ee cunto-diiriyaha ilaa hal daqiiqo, oo mar kale walaaq.
4. Ku kululee cunto-diiriyaha 1 daqiiqo oo dheeraad ah adigoo kulayl sarreeya adeegsanaya ilaa boorashtu ay ka adkaato oo sida la rabay ka noqoto. Mar kale walaaq.
5. Dusha kaga dar furuut iyo ciir barafaysan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270

Dufanka Guud 3g

Cusbada 440mg

Karbohaydaraydhka Guud 55g

Borotiinka 9g