



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
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Cunto-diiriye

Maacuunta:

Qaaddo

Maaddooyinka

1/3 koob minshaarida degdega ah

1/8 qaaddo oo cusbo ah

3/4 koob biyo aad u kulul

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

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 badartu ay ka noqoto adaygii loo baahnaa. Mar kale walaaq.
5. Dusha kaga dar miro iyo ciir barafaysan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270 Dufanka Guud 3g Cusbada 440mg
Karbohaydaraydhka Guud 55g Borotiinka 9g