



Yooqadka laga sameeyo dhirta

Xaddiga Cuntada 16 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo |

Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo yooqad saafi ah oo dufanku ku yar yahay

3 qaado oo buddada xawaajiga ah AMA isku darka xawaajiyada salarka:

- $\frac{1}{2}$ qaaddo shaah oo cusbo ah
- $\frac{1}{4}$ qaaddo oo filfil ah
- 1 xabo oo toonta buddada ah ama 1 toon qoyan ah, la jarjaray
- $\frac{1}{2}$ qaaddo shaah oo basal buddo ah
- 1 qaaddo oo kabsar caleenta qalalan ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku dar yooqad iyo xawaaji oo ku dhub baaquli dhexdhexaad ah. Isku qas ilaa ay si fiican iskugu qasmaan.
3. Ku cun khudaar ama buskutyada laga sameeyo badarka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 20 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 95mg

Karbohaydaraydhka Guud 3g Borotiinka 2g