



# Doolshada ama Keega Liinta Leh ee Aan La Dubin

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah

Bacda sinyeerka leh

Saxan afar gees ah ama godan (saxanka cuntada ee 8x8-inji ah, saxanka doolshada, iwm.)

## Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Qaaddo

## Maaddooyinka

2 koob oo ciir faniila leh oo dufanku ku yar yahay

3 qaaddo oo isku-dhafka liinta doolshada ah

1 8 wiqiyadood oo liin mandariin leh oo biyo ku dhex jirta, la miiray

1/2 koob oo cinabka buluugga ah

4 buskudka graham, la ridqay

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha dushooda iyo furuutka.
2. Ku rid ciirta faniilaha leh iyo isku-dhafka liinta gudaha baaquli dhexdhexaad ah. Isku qas ilaa ay isku qasmaan. Ku rid liin mandariinta iyo canabka buluugga ah guadaha baaquliga oo si tartiib ah u walaaq.
3. Ku rid buskudka graham gudaha bacda sinyeerka leh oo ku burburi gacmahaaga ilaa uu ka wada burburo.
4. Saar buskudka graham salka saxanka cuntada. Isticmaal dhinaca dambe qaaddada si aad u saluugto oo uga dhigto mid siman.
5. Ku shub dhafdhafka liinta dusha buskudka Graham. Isla markiiba cun ama geli firintijeerka si uu u adkaado.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 90 Dufanka Guud 0g Cusbada 125mg Karbohaydaraydhka  
Guud 18g Borotiinka 3g