



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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.