



# Macmacaan laga sameeyo Yoqad iyo Miraha Beeriga oo la Qalajiyay

Xaddiga Cuntada 15 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo | Waqtiga guud 3 saac

**Qalabka:** Saxanka foornada, xaashida alimuuniyaamka ama xaashida wax lagu duubo

**Maacuunta:** Fargeeto, Minda Wayn, koobka iyo qaadooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

2 koob oo yooqad faniila leh oo dufanku ku yar yahay

10 istaroorbeeri, la jarjaray

1 koob oo rasbeeri ah, si yaryar loo jarjaray

1 koob oo cinabka buluugga ah

3 qaado oo jajabyada qumbaha ah oo aan macaaneyn

2 qaaddo oo yicib ah, la burburiyay

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Saar saxanka foornada oo ay ku duuban tahay xaashida alimuuniyaamka.
3. Si siman u faafi yooqadka (1/4 inji oo adag ama yar) oo si fiican u gaarsii saxanka foornada la geliyo.
4. Ku firdhi istaroorbeeri, rasbeeri, baluubeeri, jajabyada qumbaha, iyo yicib la burburiyay oo korka oga shub yooqad. Si aayar ah ugu riix si aad u hubiso in miraha, qumbaha, iyo yicibku gudaha u galaan yooqadka.
5. Qalaji muddo ugu yaraan ah 3 saac.
6. Ku jilci oo saar sagxad muddo 5 daqiiqo ah. Isla markiiba jar ama si siman ugu fidi jeexyada. Isla markiiba cun ama ku kaydi weel hawo lahayn oo geli qaboojitaha ilaa labo billood.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 60

Dufanka Guud 1.5g

Cusbada 20mg

Karbohaydaraydhka Guud 9g

Borotiinka 2g