



Saladhka Furuutka ah ee Soo Go'o Qaboobaha

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka: Gasacadfure, Baastamiir/miire, Looxa cuntada lagu jarjaro, Baaquli dhexdhexaad ah, Koobabka cuntada lagu cabiro

Maacuunta: Mindi, Qaadada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 20 wiqiyadood oo wasladdo cannanaas ah oo gasacadaysan oo ku dhex jira biyo ama casiir, la miiray

2 canbaruud, u jarjar si loo cuni karo AMA 1 15 wiqiyadood canbaruud ah oo gasacadaysan oo ku dhex jira biyo ama casiir, la miiray

1 16 wiqiyadood oo canbaruud la gabaleeyay ah oo ku dhex jira biyo ama casiir, la miiray

1 16 wiqiyadood oo gabalo mashmash ah oo gasacadaysan oo ku dhex jira biyo ama casiir, la miiray

1/2 koob ciirta faniilaha ah

1 koob garanoola ah (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha dushooda.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, isku dar furuutka kala duwan ilaa si fiican isugu darmaan.
3. Ku dar ciirta oo si tartiib ah isugu walaaq.
4. Ku gur qaaddo furuutka isku dhafka ah adigoo ku ridaya baaquliyada cuntada oo ku rushee garanoolaha, haddii la isticmaalayo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 20mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g Borotiinka 2g