



Saladhka Furuutka ah ee Soo Go'o Qaboobaha

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

Qalabka:

Gasac fure
Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Mindi
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 20 wiiqiyadood oo wasladdo cannanaas ah oo gasacadaysan oo casiir ku dhex jira, la miiray
2 tufaax dameeraad, u jarjar si loo cuni karo
AMA 1 15 wiiqiyadood baare ah oo gasacadaysan oo casiir ku dhex jira, la miiray
1 15 wiiqiyadood oo canbaruud la saafay ah oo casiir ku dhex jira, la miiray
1 16 wiiqiyadood oo gabalo mashmash ah oo gasacadaysan oo casiir ku dhex jira, la miiray
1/2 koob ciirta faniilaha leh oo dufanku ku yar yahay
1 koob garanoola ah (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, isku dar furuutka kala duwan ilaa si fiican isugu darmaan.
3. Ku dar ciir 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