



# Kareemka Fiican

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 2 saac.  
30 daqiiqo. | Waqtiga guud 2 saac. 30 daqiiqo

## Qalabka:

Sufurka ama xaanshida cunto dubista ama tiish  
Saxanka foornada ama saxan weyn  
Shiidaha  
Weel fur leh  
Looxa cuntada lagu jarjaro

## Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro  
Qaaddo yar  
Mindi

## Maaddooyinka

4 muus oo bisil  
1/2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah  
1/2 qaaddo oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Fiiq oo u jarjar muuska gabalo (1 inji) waaweyn.
3. Dul saar gabalada muuska ah dusha xaashida saxanka dubista ama saxan la dul saaray xaanshida gasacada ama tiishka. Ku rid gabalada muuska ah firintijeerka 1-2 saac.
4. Ku rid muuska, caanaha, iyo faniilaha buddada ah gudaha baaquliga ama shiidaha. Isku qas ilaa mid suuban uu ka noqonayo, adigoo qaybaha geesaha ku dhego ku dhex celinayo shiidaha adigoo ku daraya caano badan haddii loo baahdo ilaa ay ka noqoto sida aad rabto.
5. Ku wareeji dhafdhafka muuska weel dabool leh oo qabooji 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 15mg Karbohaydaraydhka  
Guud 29g Borotiinka 2g