



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:

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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.