



# Macmacaanka Muuska Leh ee Bacaysan ama Baakadaysan

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

## Qalabka:

Koobabka cuntada lagu cabbiro  
Bac weyn oo sinyeeri ku xiran yahay

## Maacuunta:

Qaaddo

## Maaddooyinka

1/2 koob garanoola dufanta ku yar tahay  
3 muus  
1/2 koob oo suugada tufaaxa ah, aan la macaanayn  
1/2 koob ciirta faniilaha leh oo aan dufan lahayn

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Diirka ka qaad muuska oo isticmaal farahaaga si aad u kala jebiso oo aad bacda weyn ee sinyeeriga ku xiran yahay ugu rido.
3. Cabbir oo ku dar suugada tufaaxa iyo ciirta bacda.
4. Mar labaad xir bacda, adigoo taabanaya mid ka mid ah hawadeena dheeraadka ah ka hor inta aadan xirin.
5. Isticmaal farahaaga si aad u wada tuujiso oo aad ugu burburiso maaddooyinka ilaa ay si fiican isugu darmaan.

6. Ku qabooji macmacaanka mooska isagoo ku jiro bac sijilaysan gudaha firinjeerka ilaa inta diyaar ugu noqoto in la guro.
7. Baaquliga ku gur oo dusha ka saar garanoola.

**Macluumaadka Nafaqada:**

Kalooriyada 160	Dufanka Guud 1g	Cusbada 45mg
Karbohaydaraydhka Guud 38g		Borotiinka 3g

Mac'hadkani waa bixiyaha fursadaha loo wada siman yahay. <http://www.section508.gov/content/learn> Agabkani waxaa maalgeliyay Barnaamijka Kaalmada Nafaqadda Dheeraadka ah (Supplemental Nutrition Assistance Program) —SNAP.