



# Macmacaanka Muuska Leh ee Bacaysan ama Baakadaysan

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

## Qalabka:

Bacda sinyeerka leh oo weyn

## Maacuunta:

Koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1/2 koob garanoola ah

3 muus

1/2 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn

1/2 koob ciirta faniilaha leh oo dufanku ku yar yahay

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Diir muuska oo isticmaal farahaaga si aad u kala jebiso oo aad bacda ugu rido. Ku dar goosaarta tufaaxa iyo ciirta oo xir bacda, adigoo ka bixinaya wixii hawo dheeraad ah kahor inta aadan bacda xirin.
3. Isticmaal farahaaga si aad u wada burburiso maaddooyinka ilaa ay si fiican isugu darmaan.
4. Ku qabooji labaniyada bacda ku jirta gudaha firintijeerka ugu yaraan 30 daqiiqo.
5. Markaad diyaar u tahay inaad gurto, ku dhur labaniyada 4 baaquli oo ku kor dar garanoola.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160

Dufanka Guud 1g

Cusbada 45mg

Karbohaydaraydhka Guud 38g

Borotiinka 3g