



Furulaato Baaquli Ku jirta

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Shiidaha

Baaquli

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 koob oo ciir ah AMA koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah

1 koob oo miro la barafeeyay ah

1 muus oo la barafeeyay

1 koob oo saladhka kale ah ama isbinaaj oo daray ah (ikhtiyaari)

1 koob oo baraf ah

Gosaarta ikhtiyaariga ah: miro daray ah oo la jarjaray, laws, garanoola, qumbeaan la macaanayn oo la firay, iwm.

Fikradaha Dhadhanka ee La Soo-jeedinayo:

Kulaalaha: Isku day inaad isticmaasho biyaha liin bambeelmada beddelka caanaha ama ciirta. Isticmaal furuutka sida canbaha, cannanaaska, ama canbaruuda.

Shukulaatada ka samaysan lawska: Beddelka furuutka barafaysan, isticmaal muus la barafeeyay oo dheeraad ah, wadar ahaan 2 xabo muus ah. Sidoo kale, ku dar 1 qaaddo oo buddada kakaaw ah iyo 2 qaaddo oo laws la shiiday ama shiidan ah.

Beeriga isku qasan: Isku day inaad isticmaasho beeri barafaysan oo kala duwan, ama xitaa isku-dhafka beeriga barafaysan. Waxaan soo jeedinaynaa cinabka buluugga ah, raasberi, iyo/ama farawla.

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka darayga ah (haddii la isticmaalayo), iyo maacuunta.
2. Isku dar dhammaan maaddooyinka ama maqaadiirta marka laga reebo kuwa ku jira jeega shiidaha. Ku shiid xawaare gaaban ilaa ay isku qasmaan, dhafdhafku wuu adkaan doonaa. Haddii loo baahdo, jooji shiiditaanka, kala bixi salka hoose iyo jeega shiidaha, oo si taxaddar leh u walaq si aad si siman isugu qasto maaddooyinka.
3. Baaquli ku gedi isku-dhafka furulaatada oo ku rushee goosaar.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 2.5g Cusbada 100mg Karbohaydaraydhka
Guud 32g Borotiinka 8g