



# 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 AMA caano dufanku ku yar yihiin ah  
1 koob oo furuut 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  
**Goosaarta ikhtiyaariga ah:** furuut daray ah oo la jarjaray, laws, garanoola, qumbe aan 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.

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## 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.