



# Tufaax Loo Dubay Hal Qof

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 3 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 6-7 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquli ku habboon cunto-diiriyaha

## Maacuunta:

Mindi

Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 tufaaxoo dhexdhexaad ah oo adag

1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah

1/2 qaaddo sonkor aan la sifayn ah

1/2 qaaddo biyo ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. U kala jar tufaaxyada saddex-jibbaaraneyaalka 1/2" inji ah oo ku rid baaquli ama saxan cunto-diiriyaha ku habboon.
3. Kawtan tufaaxa qorfe iyo sonkorta aan la sifayn leh si aad si siman u wada gaarsiiso. Ku shuuxi biyo.
4. Si adag waxaad bacada ugu daboolshaa bacda cuntada lagu duubo. Ku kululee kulayl sarreeya ilaa 1 daqiiqo.
5. Ka bixi cunto-diiriyaha oo walaaq. Dabool, ku celi cunto-diiriyaha oo ku kari kulayl sare muddo ilaa 1 daqiiqo.
6. Ka bixi cunto-diiriyaha oo walaaq. Ku celi cunto-diiriyaha oo kari, dabool la'aan, muddo dhan 30-60 il-biriqsi, ama ilaa tufaaxu ka jilco oo dareeruhu uu ka bilaabo inuu ka dhaldhalaalo.
7. Ka bixi cunto-diiriyaha oo wax yar qabooji kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100

Dufanka Guud 0.5g

Cusbada 0mg

Karbohaydaraydhka Guud 28g

Borotiinka <1g