



# Xumuuska Xilliga Dugsiga Kadib La Cuno

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Gasac fure

Baastamiir

Shiidaha ama cunto ridqaha

## Maacuunta:

Qaaddada lagu walaaqo cuntada

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 15 wiiyadood oo yaanyo aan cusbo lahayn oo lagu daray digirta xummuusta (misirta xummuusta)

2 xabo oo toon qoyan ah AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 1/2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin ah)

1 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub buddo ah

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

1/8 qaaddo oo filfil buddo ah

1/2 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah

2 qaaddo oo biyo ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Isticmaal baastamiir si aad biyaha uga miirto digirta xummuusta. Qub dareeraha.
3. Adigoo adeegsanaya jeega ku jira shiidaha ama cunto ridqaha, isku dar digirta xumuusta, toonta, liinta, xawaaji dhuudhuubka, saliida, iyo basbaaska. Isku qas adigoo adeegsanaya lambar hooseeya ilaa digirta laga shiido oo ay saluug ka noqoto.
4. Ku walaaq 1/2 koob ciir ah AMA 2 qaaddo oo biyo ah adigoo adeegsanayo malqacad.
5. Si aad u hesho natiijo fiican, geli firintijeerka dhowr saacadood ama habbeenkii si dhadhanadu isugu darmaan.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 80

Dufanka Guud 4.5g

Cusbada 0mg

Karbohaydaraydhka Guud 9g

Borotiinka 3g