



Tufaxa iyo Ciirta Qababaca Leh

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |

Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka, iyo maacuunta.
2. Ku qas ciirta iyo qorfaha baaquli dhexdhexaad ah. Ku dar tufaaxa oo walaq si aad u dahaarto.
3. U kala qeybi dhafdhafka tufaaxa leh labo baaquli oo ku kor dar garanoolaha.

Maaddooyinka

1 tufaax, la diiray oo la jarjaray/googooyay
1 koob oo ciirta faniilaha leh oo dufanku ku yar yahay
1 qaaddo oo qorfe buddo ah
1/4 koob oo garanoola ah oo wadata furuut iyo lows la qallajiyay

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180
Dufanka Guud 3g
Cusbada 95mg
Karbohaydaraydhka Guud 31g
Borotiinka 8g