



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

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 miro iyo lows la qallajiyay

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.

Macluumaadka Nafaqada:

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