



Furulaatada Ka Samaysan Cananaaska Kulaalaha

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:
Shiidaha
Gasac fure

Maacuunta:
Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada Lagu
Cabbiro

Maaddooyinka

1 20 wiiqiyadood oo gabalo cannanaas la
burburiyay ah oo gasacadaysan oo casiir
ku dhex jira
1/2 koob oo biyaha qumbaha ku yar yahay
oo gasacadaysan
1 koob oo baraf ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq
gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha
korkooda.
2. Fur cannanaaska qasacadaysan, oo ha qallajin/miirin.
Ha ka daadin biyaha.
3. Ku shub cannanaaska leh casiirka, biyaha qumbaha,
iyo baraf gudaha shiidaha.
4. Shiid maaddooyinka ilaa ay ka jilcaan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130
Dufanka Guud 1g
Cusbada 10mg
Karbohaydaraydhka Guud 31g
Borotiinka 1g