



Suugada Lagu Daardarto Khudaarta ee Kuunfur Galbeed

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga Guud
10 daqiiqo; 1-2 saac si uu u qaboobo

Qalabka:

Baaquli Dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Qaaddo

Koobka Cuntada Lagu Cabbiro

Maaddooyinka

- 1 koob oo labbeenta dhannaan ah
- 1 koob oo ciir saafi ah oo dufanku ku yar yahay
- 1 koob oo iidaan ah
- 6 koob oo khudaar cuntada lagu daardarto ah, la jarjaray

Macluumaadka Nafaqada:

- Kalooriyada 130
- Dufanka Guud 0.5g
- Cusbada 500mg
- Karbohaydaraydhka Guud 26g
- Borotiinka 6g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo cuntada.
2. Ku qas labbeenta dhannaan, ciirta, iyo iidaanka baaquli dhexdhexaad ah ilaa si fiican ay iskugu darmaan.
3. Ku keydi khudaarta cuntada lagu daardarto weel daboolan oo geli qaboojiyaha ilaa inta aad ka guri doonto.