



# Boqoshaa La Dallacay

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

**Qalabka:** Birtaabada cunto shiilida ee weyn, Baaquli yar

**Maacuunta:** Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 1/2 qaaddo oo subag ah AMA margariin ah

2 koob oo basal ah, la jarjaray (qiyaastii 2 basal oo dhexdhexaad ah)

8 wiqiyadood oo boqoshaa ah, la saafay

1 koob oo fuud khudaareed cusbadu laga yareeyay

1 xabo oo toon ah, la kalaawiyay AMA 1 1/2 qaaddo shaah oo toonta  
buddada ah

1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah

1/4 qaaddo shaah oo filfil ah

1 qaaddo oo warangada galleyda AMA 1 1/2 qaaddo oo bur ah

3 qaaddo oo labbeen dhanaan ah oo jilicsan

3 koob oo baasto dhaadheer heed ka samaysan ah, la kariyey

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku kululee subagga birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar basasha iyo boqoshaaga. Dallac oo walaq ilaa boqoshaaga iyo basasha ay ka guduutaan.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku qas maraqa khudaarta, toonta, cusbada, filfisha, iyo warango. Ku rid birtaabada cunto shiilida oo kari ilaa inta suugadu ka adkaanaysi.
4. Ka demi dabka oo ku walaq labbeenta dhannaan.
5. La gur baasto dhaadheerta.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 340 Dufanka Guud 7g Cusbada 260mg Karbohaydaraydhka  
Guud 62g Borotiinka 12g