



Yooqadka laga sameeyo dhirta

Xaddiga Cuntada 16 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo | Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli dhexdhexaad ah
Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo yooqad saafi ah oo dufanku ku yar yahay
3 qaado oo buddada xawaajiga ah AMA isku darka xawaajiyada salarka:

- ½ qaaddo shaah oo cusbo ah
- ¼ qaaddo oo filfil ah
- 1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay ama 1 qaaddo oo toonta buddada ah
- ½ qaaddo shaah oo basal buddo ah
- 1 qaaddo oo baqdoonis la qalajiyay ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku dar yooqad iyo maraqa xawaajiyada baaquli dhexdhexaad ah. Isku qas ilaa ay isku qasmaan.
3. Ku cun khudaar ama buskutyada laga sameeyo badarka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 20
Dufanka Guud 0.5g
Cusbada 95mg
Karbohaydaraydhka Guud 3g
Borotiinka 2g