



# Tufaaxa iyo Sabiibka Buckeye

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli ku habboon cunto-diiriyaha  
Saxan weyn

## Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo  
Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

## Maaddooyinka

1/4 qaaddo oo jababka shukulaatada ah  
1/3 koob oo laws shiidan ah AMA qowshaha  
lowska ah  
2 tufaax, la saafay  
1/3 qaaddo oo rooti qababacle ah, la jarjaray  
1/2 koob oo rooti qalbacle ah, la jarjaray  
1/4 koob oo furuut la qalajiyay ah (sabiib,  
murcodka la qalajiyey oo macaankiisu la  
yareeyay, iwm.)

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid jababka shukulaatada madow ah iyo lawska la shiiday ama shiidan baaquli yar oo ku habboon cunto-diiriyaha. Ku kululee cunto-diiriyaha 10 ilbiriqsi, ka saar, oo si tartiib ah u walaaq. Ku celi cunto-diiriyaha 10 ilbiriqsi markiiba ilaa lawska la shiiday ama shiidan iyo jababka shukulaatada ay ka wada dhalaaleen kana noqdaan milan qubmayo.
3. Ku diyaari jeexyo tufaax ah xaanshi dul saaran saxanka weyn ee cuntada.
4. Ku shuuxi qaaddo ay ku jiraan kala-bar isku-dhafka shukulaato madow iyo subagga lawska ah gudaha tufaaxyada, kadibna rushee rooti qababacclaha, lawska, iyo khudaarta la qalajiyay.
5. Ku shuuxi shukulaatada madow ee soo hadhay iyo isku-dhafka lawska shiidan.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 420  
Dufanka Guud 24g  
Cusbada 200mg  
Karbohaydaraydhka Guud 45g  
Borotiinka 12g