



Furulaatada Beeriga Buluuga ah iyo Borotiinka Leh

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

Qalabka:

Shiidaha

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 3/4 koob oo miro buluug la barafeeyay ah
- 1 muus/moos oo bisil
- 1 koob oo caano dufanta laga saaray
- 3 wiiqiyadood oo tofu jilicsan ah
- 1/2 koob oo casiirka liinta (casiirka ka soo baxa 1 liin)
- 1 qaaddo casiirka liin dhanaanta, ~1/2 liin dhanaan (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Ku wada rid maaddooyinka oo dhan gudaha shiidaha.
2. Ridiq ilaa si buuxda saluug u noqoto.
3. Gur isla markiiba.
4. Geli cuntada haraaga ah firinjeerka 2 saacadood gudahooda.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 2g Cusbada 70mg
Karbohaydaraydhka Guud 34g Borotiinka 8g