



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

Maaddooyinka

3/4 koob oo miro la barafeeyay ah
1 muus/moos oo bisil
1 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah
1/4 16 wiqiyadood oo burcadka soybeeska ee silken ee ku xiran baakada
1/2 koob oo 100% biyaha liinta ah
1 qaaddo oo biyaha liinta ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Ku wada rid maaddooyinka oo dhan gudaha shiidaha.
3. Ridiq ilaa si buuxda saluug u noqoto.
4. Gur isla markiiba.
5. Geli cuntada haraaga ah firinjeerka 2 saacadood gudahooda.

Macluumaadka Nafaqada:

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