

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 10 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- ½ c. boorashka, aan la karin
- 1 c. 1% caano

Noocyada uu ka koobanyahay oo Dheeraadka ah ee Loo Baahan Yahay:

- ½ qaadada saaha oo qorfe ah
- 2 T oo ah looska (almonds)

Tilmaamaha:

1. Isku dar boorash iyo caano digsi dab kulayl yar ku saar. Isku walaaq si fiican iskugu qas.
2. Kuleyli 10 daqiiqo, ama ilaa isku darku adkaado.
3. Adeegso fersken iyo qorfe!

Tallo: Ku dar 2 T oo sabiib ah ama furuut qalalan dhadhan dheeraad ahaan!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1
Kabbirka Adeegga: 1 c.
Khudaarta cagaaran: 340
Dufan: 13 g
Soodhiyam: 127 mg
Kaarboonhaydarayt: 43 g
Cuntada Galka leh: 6 g
Borotiin: 16 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 3

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah miro degdeg ah oo engegan, 1% caano, qorfe budo ah, iyo looska (almonds) (cusbo yar oo la dubay)*