

**Waqtiga Diyaarinta:** 10 daqiiqo  
*\*Looma baahna waqtiga karinta*

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- ½ c. qasacad cananis, la miiray
- 1 c. 1% caano
- ¼ c. boorashka, aan la karin

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

- 1 muus dhexdhexdaada
- 1 qaaddo-shaah miirka fanilaha
- Jajabka barafka

### Tilmaamaha:

1. Ku dar jajabka barafka qasaha, isku-laaq ilaa barafku ridqamayo (ka bood tallabaddn haddii barafku ridqan yahay).
2. Ku dar dhammaan walxaha qasaha, isku qas ilaa ay jilcayaan.

**Tallo:** Maris ½ c caano dufan yar, caano-fadhi sonkor yar!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 1  
**Cabbirka Adeegga:** 16 oz  
**Khudaarta cagaaran:** 311 kcal  
**Dufan:** 3 g  
**Soodhiyam:** 126 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 61.5 g  
**Cuntada Galka leh:** 5 g  
**Borotiin:** 11 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 4

*\*Xaqiiqada nafaqada waxa ku jira cananais daasad ku jira oo googo'an oo miid fudud leh, caano 1%, boorashka degdega ah (saafi oo xooggan), 1 muus dhexdhexaad ah iyo miidka fanila.*