

CANJEERO BOORASH IYO MUUS AH

Waqtiga Diyaarinta: 10 daqiiqo

Waqtiga karinta: 10 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

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

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

- 1 muus dhexdhexdaada oo la daqiijay
- 1 ukun, la garaacay
- 1 qaado bikin boodhe
- 1 ½ qaadada shaah oo qorfe ah
- ½ qaaddo-shaah miirka fanilaha

Tilmaamaha:

1. Muuska ku burburi baaquli dhexdhexaada Isku qas ukunta caanaha 1% ah! iyo miirka fanilaha, qas oo isku walaaq
2. Baaquli gaara, isku-dar boorashka, bikin boodhe iyo qorfe Isku qas si aad iskugu darto.
3. Ku dar walxaha qalalan walaalqa muuska, walaalq si ay isugu darsanto.
4. Ku dar 3 qaaddo oo cajiina (halkii canjeero) daawaha dab dhexdhexaada. Kari ilaa 3-4 daqiiqo, ama inta guduudanayo. Rug oo ku celi.

Talo: Saar miro daray ah iyo subagga lawska dhadhan iyo nafaqo ahaan! Dhiib isaga oo aan lahyin sonkor ama maple khafiifa.



Xaqqiyooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 2

Cabbirka Adeegga: 3, 4” canjeero

Khudaarta cagaaran: 185

Dufan: 4 g

Soodhiyam: 263 mg

Kaarboonhaydarayt: 30 g

Cuntada Galka leh: 4 g

Borotiin: 7 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 2

**Xaqqiqaada nafaqada waxa ka mida boorashka degdegga, 1% caano, 1 muus dhexdhexaada, i ukun bunny ah (qayriin), bikin boodhe laba ficile ah, miirka faniila iyo qorfe ridqan.*