

Waqtiga Diyaarinta: 3 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 15 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 3 c digirta pinto, karsan

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray oo yareeyey
- 1 T liin la miiray
- 1 T toon budo ah
- ½ qaaddo basbaas budo ah
- ¼ qaaddo-shaah khamuun

Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad-sare ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar xawaash, digirta pinto karsa iyo ½ c. biyo. Isku walaaq, dabool oo isku kari 5 daqiiqo.
3. Dabka naaqus oo daboolka ka qaad. Adoo isticmaalay burburiye ama fargeeto, qiyaastii ¾ digir ilaa inta la rabo oo siman. Wad karinta digirta bilaa dabool ilaa 3 daqiiqo, adoo walaaqaya.
4. Ka saar dabka. Ku dar miida liin-dhanaan oo isku qas. Xoogaa biyo ah ku dar haddii digirto engefto.

Talo: Dulsaar kamsaro iyo yaanyo dhadhan ahaan!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 5

Cabbirka digir: 4

Kaaloriga: 160

Dufan: 1 g

Soodhiyam: 11 mg

Kaarboonhaydarayt: 30 g

Cuntada Galka leh: 10 g

Borotiin: 10 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 2

**Xaqiiqada nafaqada waxa ka mida digir pinto karsan, 1 basal yar cad, miidda liin-dhanaan iyo xawaash.*