

HABEENKA OO DHAN BOORASHKA

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo
Wadarta Waqtiga: 6 saacadood,
ama habeenka oo dhan

Waxaa ku jira Sanduuqa:

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

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

- ½ qaadada saaha oo qorfe ah
- 1 moos dhexdhexaad ah ama tufaax yar, la jarjaray

Tilmaamaha:

1. Ku dar caanaha iyo subagga lawska baaquli yar ama weel la kala saari karo. Ku walaaq inaad isku dardid oo kala jajabiso dhuudhuubayada.
2. Ku dar boorashka qallalan iyo qorfe; isku qas ilaa si fiican isugudarsamaan.
3. Dabool oo qaboojiyaha gabi habeenka oo dhan (ama ugu yaraan 6 saacadood).
4. U adeegso qabow, ama microwave 1 daqiiqo. Ku dar moos la jarjaray ama tufaax oo ku raaxayso!

Talo: Ku dar yogurt si aad u hesho borotiin iyo dhadhan dheeraad ah!



Xaqqiyooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1
Cabbirka Adeegga: 1 c.
Khudaarta cagaaran: 404
Dufan: 12.5 g
Soodhiyam: 122 mg
Kaarboonhaydarayt: 65 g
Cuntada Galka leh: 10 g
Borotiin: 14 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 4

**Xaqqiyooyinka nafaqada leh waxaa ka mid ah miro degdeg ah oo engagan, 1% caano, subaga looska Jif ah, 1 moos dhexdhexaad ah, iyo qorfe.*