

MANDARIN HABEENKA OO DHAN

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
- ½ c. liin mandarin qasacadaysan, oo la miiray

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

- 1 qaaddo-shaah miirka fanilaha

Tilmaamaha:

1. Ku dar caanaha iyo soosaarka vanilj baaquli yar, weel ama weel la dabooli karo; qaso isku darka.
2. Ku dar boorash; si fiican isku qas. Ku gambi weel leh liinta mandarin.
3. Dabool oo qaboobiyaha gali habeenkii (ama ugu yaraan 6 saacadood). Ku darso qabow ama diirimaad microwave 30-60 ilbidhiqsi.

Talo: Ku beddel caanaha badh yogurt cad oo aan dufan lahayn si aad u hesho borotiin badan.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1
Adeegga Cabbirka: 1 ½ c.
Calories-ka: 303
Dufan: 4 g
Soodhiyam: 64 mg
Kaarboonhaydarayt: 54 g
Cuntada Galka leh: 5 g
Borotiin: 10 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 3 ½

**Xaqiiqooyinka nafaqada leh waxaa ka mid ah miro degdeg ah oo engegan, 1% caano, liin mandarin qasacadaysan oo ku jirta sharoobada fudud, iyo soosaarka vanilj.*