

**Waqtiga Diyaarinta:** 12 daqiiqo  
**Wadarta Waqtiga:** Habeen, ama ugu yaraan 2 saacadood

**Waxaa ku jira Sanduuqa:**

- $\frac{3}{4}$  c. boorash, aan la karin
- $\frac{1}{4}$  c. Caanaha lawska

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

- 2 moos bislaaday oo dhexdhexaad ah
- $\frac{1}{2}$  qaaddo-shaah miirka fanilaha
- $\frac{1}{2}$  qaadada shaah oo qorfe ah

**Tilmaamaha:**

1. Muuska ku rid baaquli leh fargeeto ilaa ay ka sinaado oo uu yeesho cad yar.
2. Ku dar subagga lawska, soosaarka vanilj iyo qorfe galka mooska; isku qas ilaa si fiican la isku daro. Si tartiib ah ugu qas miro qalalan.
3. Isku qas isku dar ilaa 6 kubbaddoodba, sii fidsan oo dhig weelka dubista.
4. Ku rid qaboojiyaha habeen ama ugu yaraan 2 saacadood ka hor intaadan adeegsan.



**Xaqqiyooyinka Nafaqada\***

**Wadarta Adeegyada:** 6  
**Cabbirka Adeegga:** 1 buskud  
**Calories-ka:** 137  
**Dufan:** 6 g  
**Soodhiyam:** 45 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 19 g  
**Cuntada Galka leh:** 3 g  
**Borotiin:** 4 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 1

*\*Xaqqiyooyinka nafaqada waxaa ka mid ah boorash degdeg ah oo engegan, Jif subagga looska shiidan, 2 moos dhexdhexaad ah, soosaarka fanilaha, iyo qorfe.*