

QUREEC BOORASH CAJIIB AH

Waqtiga Diyaarinta: 2 daqiiqo

Waqtiga karinta: 2 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

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

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

- ½ qaadada saaha oo qorfe ah

Tilmaamaha:

1. Isku dar boorashka qalalan 1 c. biyo ku jira baaqli nabdoon oo microwave ah.
2. Microwave sare 1 daqiiqo; ka saar oo walaaq. Ku noqo microwave 30-60 ilbidhiqsi oo dheeraad ah.
3. Ku dar subagga lawska iyo qorfe; walaaq ilaa si fiican ay iskugu qasmaan.

Talo: Ku dar furuut cusub, barafaysan ama gasacadaysan dhadhan dheeraada ahaan! mooska oo la jarjaray ayaa ah wax weyn oo lagu daro, sidoo kale.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1
Cabbirka Adeegga: 1 c.
Khudaarta cagaaran: 248
Dufan: 11 g
Soodhiyam: 68 mg
Kaarboonhaydarayt: 32 g
Cuntada Galka leh: 6 g
Borotiin: 8.5 g
Adeegyada Kaarboonhaydrayt: 2 ½

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah boorash degdeg ah oo engegan, subagga looska shiidan Jif, iyo qorfe dhulka.*