

Madhara ya kula yai bichi

By SW - Melkisedeck Shine · July 2, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Pia yai bichi lililowazi linaweza kuwa zalio zuri la vimelea vya maradhi mbalimbali. Inashauriwa kupika yai mpaka liive kabisa, na kuhakikisha kwamba hakuna ute unaoteleza.

Kama ni yai la kuchemsha, lichemshwe kwa dakika kumi zaidi baada ya maji kuchemka. Pia ni muhimu kuhakikisha kwamba vyombo vilivyotumika k u k o rogea yai bichi vinaoshwa kwa maji na sabuni kabla ya kuvitumia tena kwa matumizi mengine ili kuepuka maradhi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23642>