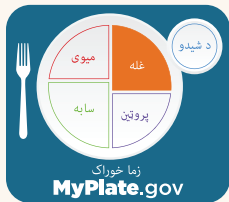


# ټول حبوبات غوره کړئ

ټول حبوبات باید ستاسود  
اجزاود لست

په سر کی راشی که ستاسو  
ډوډی، سیريال، تورټیه،  
وریجی او مکرونی اخلی



د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي