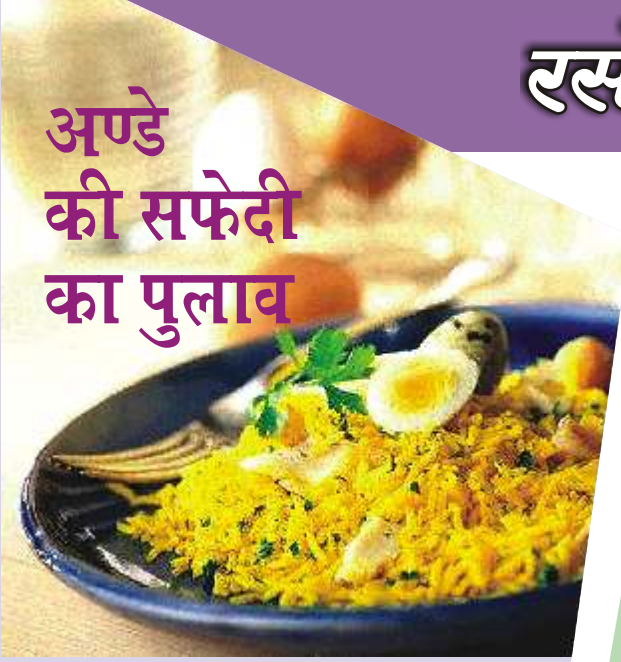


रसोई से

अण्डे की सफेदी का पुलाव



सामग्री :

अण्डे की सफेदी – 2 अंडे की
मिली-जुली सब्जी (मटर, गाजर, पत्तागोभी,
फूलगोभी, शिमला मिर्च 1 कप)
पिसा अदरक, लहसुन – 1 छोटा चम्मच
पके उबले चावल-डेढ़ कटोरी (ठण्डे)
तेल 2 छोटा चम्मच
नमक स्वादानुसार

विधि :

- अण्डे की सफेदी को फेंट कर 1/2 चम्मच तेल में आमलेट बना लें। टुकड़े काट कर अलग रख लें।
- एक नॉनस्टिक कढ़ाई में बाकी तेल डालें। पिसा अदरक लहसुन और सब्जी डालकर ढँक कर नरम होने दें।
- उबले चावल मिलाएँ, अच्छी तरह हिलाएँ और नमक डालकर सब चीज़ को हिलने दें।
- दो मिनट ढँक कर धीमी आँच पर पकने दें। अण्डे के टुकड़े मिलाकर गरम-गरम परोसें।

कैलोरी लगभग 400-450 कैलोरी

प्रोटीन 14 ग्राम

वसा 10 ग्राम



चना-चावल की खीर

सामग्री :

चावल	: 55 ग्राम
काला चना	: 20 ग्राम
इलायची पावडर	: थोड़ा सा
काजू	: 25 ग्राम
दूध (कम मलाई)	: 350 ग्राम
पानी	: 450 ग्राम
कृत्रिम शक्कर	: स्वादानुसार

विधि :

- पानी में चना उबालें जब तक नरम हो जाए।
- दूध एवं चावल डालकर चने को तब तक उबालें जब तक दोनों चावल नरम होकर गाढ़े न हो जाएँ।
- इलायची का पाउडर डालें और कुटा काजू मिलाएँ।
- आग से उतार कर उसमें कृत्रिम पाउडर मिलाएँ।
- ठण्डा करके परोसें।

कुल पकी रेसिपी का वज़न लगभग 550 ग्राम

1 कटोरी खीर का पोषक मूल्य

कैलोरी-220 प्रोटीन-7 ग्राम वसा-15 ग्राम