

दाल के चीले

सामग्री :

	वज़न	मात्रा
● चावल	30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच
● काली छिलका दाल	15ग्राम	3 छोटा चम्मच
● मसूर धुली	15ग्राम	3 छोटा चम्मच
● छिलका मूंग	15ग्राम	3 छोटा चम्मच
● मेथी दाना	15ग्राम	3 छोटा चम्मच
● तेल	15ग्राम	3 छोटा चम्मच
● नमक	—	स्वादानुसार

तीन चीले बनाने विधि :

1. सभी दालों, मेथी दाना एवं चावल को रात भर भिगोएँ।
2. अगले दिन सभी को दरदरा पीस लें।
3. स्वादानुसार मसाले एवं नमक डाले।
4. लोहे की कढ़ाई अथवा नॉन स्टिक में थोड़ा तेल लगाएँ और पीठे को फैलाएँ।
5. दोनों तरफ पकाएँ और हरी चटनी के साथ परोसे।

एक चीले का पौष्टिक मूल्य
प्रोटीन 4 ग्राम, वसा 5 ग्राम, ऊर्जा 150 कैलोरी



ढेकला

सामग्री :

	वज़न	मात्रा
● बेसन	60	3/4 कटोरी
● दही	100 ग्राम	1कटोरी
● मेथी दाना	15 ग्राम	3 छोटा चम्मच
● तेल	5 ग्राम	1 छोटा चम्मच
● नमक		स्वादानुसार

विधि :

मेथी दाना रात भर भिगों दें और फिर पानी फेंक दें। तत्पश्चात् इन्हें पीस लें। इसमें हल्दी, नमक और बेसन मिलाएँ। दही के साथ घोल बनाएँ। आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी भी डाल दें। 5-6 घंटे उफान आने के लिए रख दें। एक तश्तरी में तेल लगाएँ और भाप में पकाएँ। जब जम जाए तो उतार कर, टुकड़े कर लें। साईं, करी पत्ता से जरा सा तड़क लें।

पोषक तत्व :

प्रति पीस प्रोटीन 1.5, ऊर्जा 32, वसा 0.8

