



■ अमिता सिंह, आहार विशेषज्ञा

बिना शक्कर की पिन्नी

(4 लड्डू)

सोयाबीन करी

(2 व्यक्तियों के लिए)

सामग्री :

- सोयाबीन बड़ी : 250 ग्राम
 तेल : 2 छोटा चम्मच
 प्याज : एक बड़ा
 अदरक : एक इंच
 लहसन : 6 कली
 हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च,
 जीरा, धनिया पाउडर, हरी मिर्च
 1/2 छोटा चम्मच प्रत्येक वस्तु
 वसा रहित दही
 दालचीनी पाउडर, लौंग पाउडर,
 काली मिर्च पाउडर
 1 छोटा चम्मच कुल

विधि :

1. सोयाबीन बड़ी एक घंटा ठण्डे पानी में भिगोएँ।
2. तेल नॉनस्टिक पैन में गरम करें। प्याज, अदरक, लहसन विभिन्न मसालों के पाउडर डालें और दो मिनट पकाएँ।
3. सोयाबीन पानी में से निकाल कर मसाले के साथ भूनें। पानी डाल कर 10 मिनट पकाएँ।
4. दही, दालचीनी, लौंग डाले, 2 मिनट और पकाएँ और खाएँ।

ऊर्जा : 200, प्रोटीन : 22 ग्राम, वसा : 4 ग्राम

सामग्री :

- आटा : 4 बड़ा चम्मच
 बेसन : 3 बड़ा चम्मच
 अखरोट : 2 नग
 बादाम : 4 नग
 इलायची, लौंग,
 दालचीनी का पाउडर
 घी : 2 छोटा चम्मच
 शुगर फ्री गोलियाँ
 दूध : आवश्यकतानुसार

विधि :

1. आटे और बेसन को धीमी आँच पर अलग – अलग भूनें। दोनों चीजें पूरी तरह भूनें जब तक आटा गहरा भूरा हो जाए।
2. अखरोट व बादाम को मोटा-मोटा कूट लें।
3. इलायची, लौंग, दालचीनी का पाउडर लें और आटा, बेसन, गिरियाँ मिला लें।
4. घी डालें और इस पाउडर को डिब्बे में बन्द कर दें।
5. जब पिन्नी खानी हो, इस पाउडर को निकालें, दूध का छीटा डालें, किसी शुगर फ्री का पाउडर मिलाएँ और परोसें।

एक लड्डू :

100 कैलोरी, 3 ग्राम प्रोटीन, 5 ग्राम वसा