

## फलों की

## पौष्टिक सलाद

(चार लोगों के लिए)



### सामग्री :-

- सेब : 1  
अमरूद : 1  
पपीता : 1  
केला : 1  
अंगूर : 10  
मूँगफली : 40 ग्राम भुनी, पिसी  
नमक, लाल मिर्च, ज़ीरा पाउडर-  
स्वादानुसार  
नींबू का रस-1 चम्मच यदि चाहें।

### विधि :-

सभी फलों को एक इंच टुकड़े में काटें। फल मिलाएँ और उसमें पिसी मूँगफली मिलाएँ। थोड़ी देर रखने के पश्चात् परोसें।

### पौष्टिक तत्व, प्रति व्यक्ति :-

- प्रोटीन 5 ग्राम, वसा 4 ग्राम (हृदय के लिए अच्छी)
- ऊर्जा : 150 कैलोरी

### विकल्प :

- मूँगफली के स्थान पर भुने चने पीस कर मिला सकते हैं।
- दालचीनी पाउडर भी मिला सकते हैं।



## स्वादिष्ट पौष्टिक पाउडर

### सामग्री :

- बड़ी इलायची : 1 बड़ा चम्मच  
छोटी इलायची : 1 बड़ा चम्मच  
दालचीनी : 2 बड़ा चम्मच  
लौंग : 1 बड़ा चम्मच  
मिले-जुले धनियाँ : 2 बड़ा चम्मच

### विधि :-

अलग-अलग सभी वस्तुओं को तवे पर भूनें ताकि सभी वस्तुएँ ठीक प्रकार से भुन जाएँ। एक बार सब कुछ पीस लें। एक बोतल में भर कर रख लें। दूध, फीकी खीर, दूध दलिया आदि में स्वादानुसार मिलाकर लें। सभी वस्तुएँ स्वादिष्ट हो जायेंगी।

## फ्रूट कस्टर्ड



### (2 व्यक्तियों के लिये)

### सामग्री :

- फल - मिले-जुले 1  
कटोरी  
दूध - 300 मि.ली.  
कस्टर्ड पाउडर - 2 बड़ा चम्मच  
बादाम, काजू, अखरोट

### विधि :

1. दूध उबालें
2. 4-5 चम्मच पानी में या ठण्डे दूध में कस्टर्ड पाउडर घोलें
3. उबलते दूध में मिलाएँ
4. जब कस्टर्ड चम्मच पर लगने लगे तो उतारें
5. थोड़ा ठण्डा होने पर फल एवं गिरियाँ मिलाएँ
6. स्वादानुसार कृत्रिम मिठास मिलायें
7. ठण्डा करके परोसें।

### पौष्टिक तत्व प्रति व्यक्ति :

- ऊर्जा 200 कैलोरी, प्रोटीन 6 ग्राम, वसा 4 ग्राम। ●●●