



Breakfast

Recipes and tips for healthy cooking

اجزاء

2 عدد	کیلا	4 چائے کے چمچ	چینی	1 کپ (80 gms)	دلیہ یا Quaker Oats
		20 عدد یا 4 کھانے کے چمچ	بادام	4 کپ	کم چکنائی والا دودھ

تیاری کا طریقہ

- (1) دلیہ کو 2 کپ پانی میں بھگو دیں
- (2) پھر دودھ اور چینی شامل کر کے پکالیں۔
- (3) ٹھنڈا یا گرم حسب ضرورت کٹے ہوئے بادام یا کیلے کے ٹکڑوں کے ساتھ پیش کر دیں۔

1 کپ دلیہ میں موجود غذائی اجزاء

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	252 کیلوریز	سوڈیم	148 ملی گرام
پروٹین	12.5 گرام	میکینیشیم	73 ملی گرام
کولیسترول	20 ملی گرام	پوٹاشیم	500 ملی گرام
فاتہر	2.6 گرام		



مصالحے دار انڈے کا آملیٹ

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	کری پاؤڈر	2 کٹی ہوئی	ہری مرچیں	4 عدد	انڈے
1/4 چائے کا چمچ	زیرہ	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 باریک کٹی ہوئی	پیاز
1 چائے کا چمچ	تیل	1 چمکی	گرم مصالحہ	1 کٹا ہوا	ٹماٹر

تیاری کا طریقہ

- 1) انڈے پھینٹ لیں اور مصالحے شامل کر لیں۔
- 2) تیل میں پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، زیرہ فرائی کریں اور انڈے شامل کر کے تل لیں۔

1 انڈے کے آملیٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	102 حرارے	سوڈیم	145.5 ملی گرام
پروٹین	6.1 گرام	پوٹاشیم	124.5 ملی گرام
چکنائی	5.4 گرام	میگنیشیم	10.3 ملی گرام
کولیسٹرول	230 گرام		

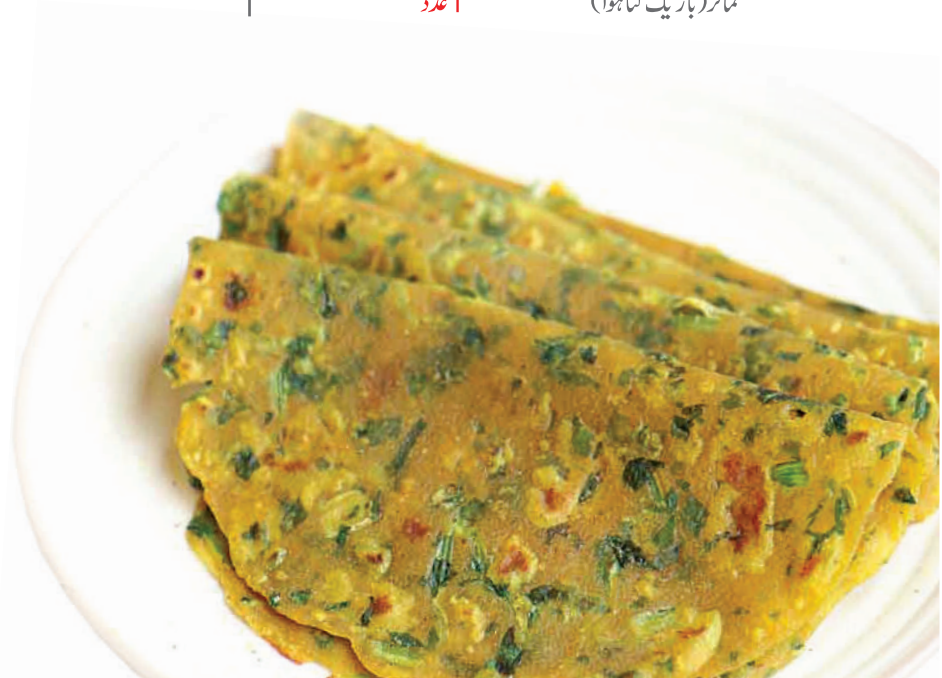


۴ افراد کیلئے

سبزی بھری روٹی

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ	ادک لہسن پسا ہوا	1 درمیانہ (190 gms)	آلو
ڈھائی کپ	آٹا	1 چائے کا چمچ	سفید زیرہ	1/4 کپ	مٹر
2 کھانے کے چمچ	تیل	حسب ذائقہ یا 1/4 کھانے کا چمچ	نمک	1/4 کپ	گا جڑا بھلی (باریک کٹی ہوئی)
آنا گوندھنے کے لیے حسب ضرورت	پانی	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ	1 درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
				1 عدد	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)



تیاری کا طریقہ

- (1) آلو کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور گاجر، مٹر کے ساتھ ابا لیں سب سبزیوں کو پیس لیں۔
- (2) ایک کڑھائی / پین میں تھوڑا سا تیل لیں اور اس میں لہسن، ادراک اور زیرہ ڈال کر بھون لیں اور پیاز کا کچھ مرڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔
- (3) پھر اس میں تمام مصالحے اور ٹماٹر ڈال کر پانی خشک کر لیں۔ اب اس میں آلو مٹر کا آمیزہ شامل کر کے خشک کر لیں۔
- (4) آٹے کو گوندھ کے پیڑے بنالیں۔
- (5) ایک پیڑے کو گول ٹکیہ کی صورت میں پیل کر اس پر سبزیوں کا آمیزہ رکھیں۔ اور دوسری روٹی کی ٹکیہ اوپر رکھ کر بند کر کے روٹی پیل لیں اور توے پر تھوڑے سے تیل میں تلیں۔

1/2 پراٹھے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	282 حرارے	سوڈیم	159 ملی گرام
پروٹین	8 گرام	میکینیشیم	127 ملی گرام
چکنائی	5 گرام	پوٹاشیم	296 ملی گرام
کولیسترول	0 گرام		

انڈے اور سمبزیوں کا Quiche

اجزاء

حسب ذائقہ	کالی مرچ	1/2 پیالی	پالک کٹی ہوئی	4 عدد	انڈے پھینٹے ہوئے
1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 کپ	پنیر (کم چکنائی والا)	1 عدد	پیاز کٹی ہوئی
		1 کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل	2 عدد	ابلے ہوئے کٹے ہوئے آلو
		2 عدد	لہسن کے جوے	1/4 کپ	مشروم کٹے ہوئے



تیارى كا طريقه

- (1) ايك بڑے فرائی پین میں پیاز، مشروم، آلو اور لہسن کو تیل میں تلیں۔ پھر اس میں پالک شامل کریں اور اس وقت تک پکائیں جب تک نرم نہ ہو جائے۔
- (2) ايك الگ پیالے میں انڈے، پنیر اور کالی مرچ ڈال کر مکس کر لیں۔ اب اس میں سبزیوں اور پالک کا آمیزہ شامل کر کے ايك بار اور مکس کر لیں۔
- (3) سارے آمیزے کو تیل لگے ہوئے بینگ ڈش میں ڈالیں پھر 350°F پر 30 منٹ کے لیے بیک کریں اور یہ دھیان میں رکھیں کہ درمیان میں سے بھی اچھی طرح سے پک جائے۔ پیش کرنے سے پہلے 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا کر لیں اور 4 حصوں میں تقسیم کر دیں۔

1 حصہ Quiche میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	309 حرارے	کولیسترول	193 ملی گرام
پروٹین	12 گرام	سوڈیم	320 ملی گرام
چکنائی	9 گرام		



اجزاء

1/8 چائے کا چمچ	میتھی دانہ	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1 1/2 کپ (ابلے ہوئے اور چوکور کٹے ہوئے)	آلو
3-4 عدد	کڑی پتہ	3-4 عدد	لہسن کے جوے	1/2 کپ (ابلے ہوئے)	چنے
کٹا ہوا 2 چمچ	ہرا دھنیا	1 چمچی (چنے بھگونے کے لیے)	بیکنگ سوڈا	1/2 چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچ	تیل	1 چمچی	کلوچی	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی

تیاری کا طریقہ

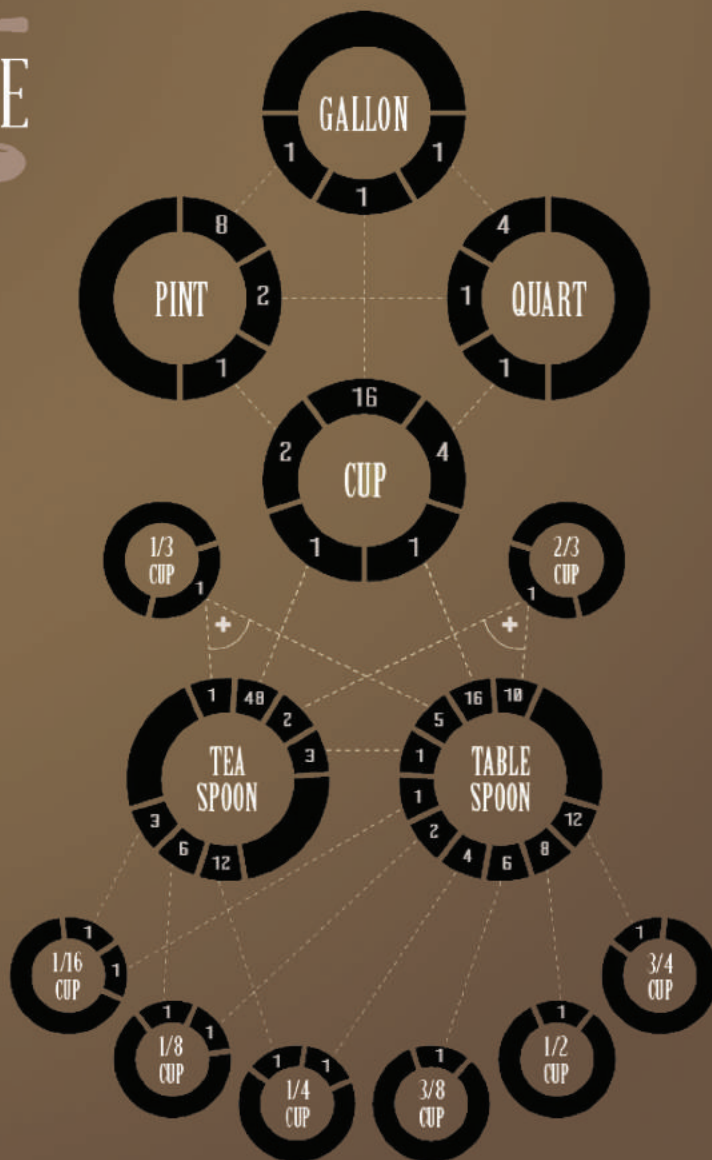
- 1) تیل میں کلوچی، میتھی دانہ ڈال کر دھیمی آگ پر فرائی کر لیں اور کٹی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور نمک اور 2 کھانے کے چمچ پانی شامل کر کے بھون لیں
- 2) پھر ابلے ہوئے چنے اور آلو ڈال کر 10-15 منٹ کے لیے پکانیں۔
- 3) آلو کو چمچے کی مدد سے تھوڑا آمیش کر لیں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیش کریں۔

1/2 پیالی پکی ہوئی بھجیا میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	117.5 حرارے	سوڈیم	287 ملی گرام
پروٹین	5.8 گرام	میگنیشیم	43 ملی گرام
چکنائی	11 گرام	پوٹاشیم	396 گرام
کولیسترول	0 گرام		



THE COMMON COOK'S
HOW-MANY GUIDE
 TO KITCHEN CONVERSIONS



DID YOU KNOW?

HYPERTENSION

is High Blood Pressure. If not Treated,
It can lead to HEART ATTACK, STROKE
and KIDNEY Problems.



**Learn How to take your Own Blood Pressure.
Write Down Your Blood Pressure Daily and Keep Record.**

| Breakfast |

