

| Vegetables |





Vegetables

Recipes and tips for healthy cooking

آلو میتھی پاک

اجزاء

3-4 عدد	لہسن کے جوئے	3-4 عدد	ثابت لال مرچ	1 عدد بڑا آلو	آلو
1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر	100 گرام کٹی ہوئی یا آدھا پاؤ	پاک
3 کھانے کے چمچ	تیل	1/4 چائے کا چمچ	ہلدی	50 گرام کٹے ہوئے	میتھی کے پتے
				1/4 چائے کا چمچ	زیرہ

تیاری کا طریقہ

- 1) ایک برتن میں ایک کپ پانی ڈالیں اور اس میں پاک میتھی شامل کر کے بغیر ڈھکن ڈھکے ابا لیں۔
- 2) اب پین میں تیل گرم کریں اس میں کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، زیرہ اور ثابت لال مرچ کو بھون لیں۔
- 3) اس میں کٹے ہوئے آلو، اہلی ہوئی پاک اور میتھی بھی شامل کریں۔
- 4) اب اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی بھی ڈال دیں۔
- 5) اس وقت تک پکائیں جب تک آلو گل نہ جائے۔

1/2 پیالی پکی ہوئی سبزی میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
184 ملی گرام	سوڈیم	142.7 حرارے	کیلوریز
21.5 ملی گرام	میکالینیم	3.7 گرام	پروٹین
552 ملی گرام	پوٹاشیم	10.5 گرام	چکنائی
		2.8 گرام	ٹانبر



فرائی بھنڈی

اجزاء

1 عدد	لیموں	1 چائے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر	1 پاؤ (1/2 انچ سائز میں کٹی ہوئی)	بھنڈی
1 درمیانی	پیاز	1 چائے کا چمچ	بلدی	1/2 چائے کا چمچ (پہا ہوا)	زیرہ
2 کھانے کے چمچ	تیل	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زرہ ثابت

تیاری کا طریقہ

- (1) تیل میں پیاز اور ثابت زیرہ کو فرائی کر لیں۔
- (2) پھر اس میں بھنڈی، نمک، بلدی، مرچیں اور پیسا ہوا زیرہ ڈال کے ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر گل جانے تک پکائیں۔
لیموں ڈال کے پیش کریں۔

1/2 کپ پکی ہوئی سبزی میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
156 ملی گرام	سوڈیم	90.6 حرارے	کیلوریز
33 ملی گرام	میکالیم	1.4 گرام	پروٹین
152.2 ملی گرام	پوٹاشیم	6.6 گرام	چکنائی
		1.6 گرام	فائبر



گوار کی پھلیاں

اجزاء

2 چائے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1 پاؤ (1/2 سائز میں کٹی ہوئی)	گوار کی پھلیاں
4 چائے کا چمچ	تیل	125 گرام	دہی	3-4 عدد	ثابت لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ	نمک

تیاری کا طریقہ

- 1) پھلیاں کاٹ کے پانی میں ابال لیں اور پانی اس میں ہی خشک ہو جائے۔
- 2) دہی، لہسن، نمک، مرچ کو پیس لیں اور پھلیاں اس میں مکس کر دیں۔
- 3) تیل اور ثابت مرچ میں زیرہ فرائی کر کے یہ مکسچر ڈال کر فرائی کریں اور دم کر دیں۔

غذائیت (1/2 کپ پکی ہوئی سبزی)

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیوریز	100 حرارے	کولیسترول	4 ملی گرام
پروٹین	1.8 گرام	سوڈیم	163 ملی گرام
چکنائی	15.1 گرام	میکینیشیم	19 ملی گرام
فائبر	1.2 گرام	پوٹاشیم	177.2 ملی گرام



کھڑی ماش کی دال

اجزاء

1/4 چائے کی چمچ	بلدی	ایک درمیانہ کٹا ہوا	ٹماٹر	ایک پیالی (192 گرام) ایک	دال ماش
1 چائے کی چمچ	دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کی چمچ	نمک	گھٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔	
2-3 کھانے کے چمچ	تیل	ایک چائے کی چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کی چمچ	لہسن کا پیسٹ
				ایک چائے کی چمچ	ادرک کا پیسٹ

تیاری کا طریقہ

- 1) تیل میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔ اس میں ادرک کا پیسٹ، ٹماٹر اور تمام مصالحے ڈال کر ٹماٹر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- 2) پھر اس میں 1 1/2 کپ پانی شامل کر لیں اور دال ڈال کر 5-6 منٹ ککر میں گلا لیں۔ ہری مرچ اور دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

غذائیت (1/2 پیالی پکی ہوئی دال)

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	234 حرارے	سوڈیم	218 ملی گرام
پروٹین	12.8 گرام	یوٹاٹیم	533 ملی گرام
چکنائی	8.5 گرام	مینگیٹیم	61.8 ملی گرام
فائبر	3.5 گرام		



ٹنڈے کی سبزی

اجزاء

1 چائے کاجچ	بلدی	1/2 چائے کاجچ	نمک	1/2 کلو	ٹنڈے یا لوکی
3 کھانے کاجچ	تیل	1 چائے کاجچ	کئی لال مرچیں	1/2 چائے کاجچ	زیرہ
		1/4 کپ	ہری مرچ، دھنیا کٹا ہوا	1 چائے کاجچ	لہسن اور دک کا پیسٹ

تیاری کا طریقہ

- 1) تیل میں زیرہ فرائی کر لیں اس میں لہسن، اور دک کا پیسٹ شامل کر کے بھون لیں۔
- 2) پھر کٹے ہوئے ٹنڈے اور باقی مصالحہ شامل کر لیں اور گل جانے تک پکائیں۔ ہر ادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

1/2 پیالی ٹنڈے کی سبزی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	168 حرارے	سوڈیم	287 ملی گرام
پروٹین	1.6 گرام	میکینشیم	5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	50 ملی گرام



پالک کڑھی

اجزاء

پالک کٹا ہوا، اجلا ہوا بیس	1 پاؤ 3-4 کھانے کے چمچ	دہی لال مرچ	1 پاؤ 1 کھانے کا چمچ	نمک لہسن	1 چائے کا چمچ 5 جوے
تیل زیرہ	2 کھانے کے چمچ 1/2 کھانے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا ثابت لال مرچ	2-3 عدد 6-8 عدد		

تڑکے کے اجزاء

تیاری کا طریقہ

- 1) سب سے پہلے ایک برتن میں دہی کے ساتھ پالک کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے اسے بلینڈ کر لیں۔
- 2) اب فرائی بین میں اہلی ہوئی پالک ڈالیں اور دہی کا آمیزہ شامل کر کے 40-45 منٹ پکائیں۔
- 3) ابال آنے تک چمچ چلاتے رہیں۔ جب پالک تیار ہو جائے تو تڑکا لگا کر پیش کریں۔

1 پیالی کچی ہوئی کڑھی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	89.1 حرارے	سوڈیم	256 ملی گرام
پروٹین	6 گرام	میگنیشیم	66 ملی گرام
چکنائی	2.9 گرام	پوٹاشیم	560 ملی گرام
کولیسٹرول	8 ملی گرام		



۴ افراد کیلئے

بینگن اور ٹماٹر کا بھرتہ

اجزاء

آدھی چائے کی چمچ	ہلدی پاؤڈر	4 عدد	ہری پیاز	آدھا کلو (4-3 درمیانے سائز کے)	بینگن گول
2 چائے کا چمچ	تیل	1/4 چائے کا چمچ	نمک	4 درمیانی	ٹماٹر
2 عدد	ہری مرچ	1 چائے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر	4 عدد	لہسن کے جوعے



تیاری کا طریقہ

- (1) پہلے بیٹنگن کو چولھے پر سینک کر 25 سے 30 منٹ کے لیے روست کر لیں اور وقتاً فوقتاً بیٹنگن کو گھماتے رہیں جب بیٹنگن کا چھلکا کالا ہونے لگے تو اسکو ٹھنڈا کرنے کے لیے رکھ دیں یا ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔
- (2) اس کے بعد جلا ہوا چھلکا نکال کر گودا الگ کر لیں اور کانٹے کی مدد سے کچومر بنالیں۔ ہری پیاز کا ہر حصہ کاٹ لیں اور بیٹنگن کے کچومر کے ساتھ مکس کر لیں۔
- (3) اب الگ سے لہسن اور ہری مرچ کاٹ کر رکھ لیں۔ پھر ہری پیاز کا سفید والا حصہ کاٹ کر 3 سے 4 منٹ کے لیے فرائی کریں۔
- (4) اب اس میں لہسن، ہری مرچ، ٹماٹر اور باقی کے مصالحے شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب ٹماٹر پوری طرح سے نرم ہو جائے تو اس میں بیٹنگن کا کچومر ڈال کر 5 سے 7 منٹ تک پکائیں۔ ہرے مصالحے کے ساتھ پیش کریں۔

1/4 بھرتہ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	124.6 حرارے	کولیستروول	0 گرام
پروٹین	1.5 گرام	سوڈیم	155 ملی گرام
چکنائی	11 گرام	پوٹاشیم	56.5 ملی گرام

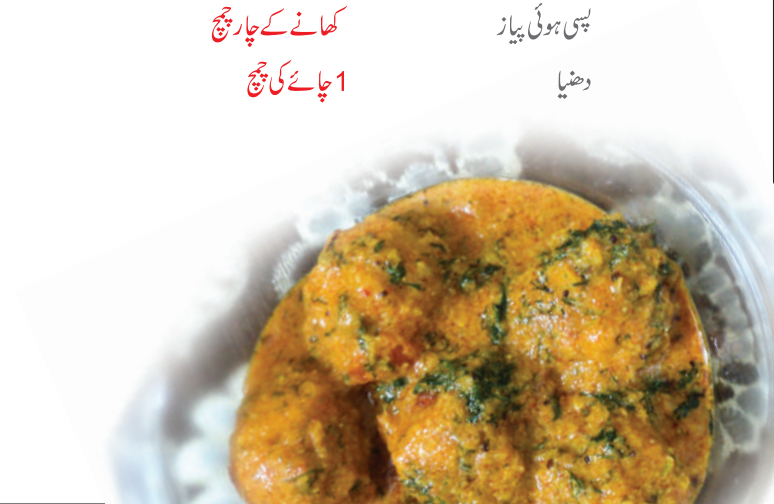
دال مسور کے کوٹے

اجزاء

1 انڈے کی سفیدی	انڈے	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 کپ (مونگ کی دال کورات بھر بھگو کر رکھیں)	مسور کی دال
3-4	ہری مرچ	1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر	5 بڑے کھانے کے چمچ	میسن
1/4 چائے کا چمچ	ہرے دھنیے کے پتے	چائے کا چمچ	سفید زیرہ بھنا ہوا	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ
		1 چمچی	بیلنگ سوڈا	1 کھانے کا چمچ	ادرک لسنہن پسا ہوا

سالن (شوربہ) بنانے کے اجزاء

1 عدد	ہری مرچ	1/8 چمچ	قصور میٹھی	2 عدد	کٹی ہوئی درمیانی پیاز
1/2 کپ	دہی	1/8 چائے کا چمچ	نمک	کھانے کے چار چمچ	پسی ہوئی پیاز
4 ٹی اسپون	تیل	چند پتے	کڑی پتہ	1 چائے کی چمچ	دھنیا



تیاری کا طریقہ

کو فتنے بنانے والے اجزاء کو بھگوئی ہوئی دال کے ساتھ بلینڈر میں مکس کر لیں پھر گول کو فتنے بنا کر دکھانے کے چچ تیل میں ہلکا فرائی کر لیں

سالن (شوربہ) بنانے کا طریقہ

- 1) کٹی ہوئی پیاز کو تیل کے اسکو پیس لیں۔ پھر وہی میں پیسی ہوئی پیاز، نمک، سوکھا دھنیا ڈال کر پھینٹ لیں۔
- 2) بچے ہوئے تیل میں کڑھی پتہ ڈال کر فرائی کر لیں۔ وہی کالمکچر شامل کر دیں۔ اور کو فتنے شامل کر کے 5 منٹ پکالیں۔ حسب ضرورت شوربہ کر لیں۔

2 کو فتنے اور 1/2 پیالی سالن میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
249 ملی گرام	سوڈیم	276 حرارے	کیلوریز
43 ملی گرام	میگنیشیم	18.6 گرام	پروٹین
471 ملی گرام	پوٹاشیم	17 گرام	چکنائی
		2 ملی گرام	کولیسترول



CHECKING YOUR BLOOD PRESSURE

BEFORE YOU BEGIN



No caffeine within half an hour of measurement.



No tobacco for half an hour.



No food and exercise within 2 hours.



Visit the restroom before measurement.