

| Snacks |





Snacks

Recipes and tips for healthy cooking

ادھی برٹے

اجزاء

1 کھانے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ	1 چائے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا (بھنا اور پسا ہوا)	1 کپ	ماش اور مونگ کی دال
1/2 چائے کا چمچ	میٹھا بینگ سوڈا	1 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	(2-3 گھنٹے کے لیے بھلویں)	میدہ
1 چائے کا چمچ	تیل	1/4 کھانے کا چمچ	نمک	1 کھانے کا چمچ	دہی
1 چائے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا			1 1/2 پاؤ	

نوٹ: بھلوائی ہوئی دال کو لہسن کے پیسٹ، زیرہ، 1 چمچی نمک اور بینگ سوڈا کے ساتھ گراؤنڈ کریں اور ایک چمچ میدہ کس کر دیں۔



تیارى كا طريقه

- 1) فرائى پين ميں تيل گرم كريں۔ گرائينڈ ہوئى دال كے پكوڑے تل لیں۔
- 2) اب تلے ہوئے پكوڑوں كو 5 منٹ كے ليے پاني ميں ڈال لیں اور پھر چھلنى ميں ركھ كے پاني نچوڑ لیں۔
- 3) پھر دہى پھينٹ لیں اور اس ميں تلے ہوئے پكوڑے شامل كريں۔
- 4) اوپر سے چاٹ مصالحوں ڈال كر پيش كريں۔

1 پليٹ دہى بڑے ميں موجود غذائيت

مقدار (تقريباً)	غذائى جز	مقدار (تقريباً)	غذائى جز
177 مىلى گرام	سوڈيم	200 حرارے	كيلوريز
66 مىلى گرام	ميگنيشيم	14.5 گرام	پروٲين
558 مىلى گرام	پوٹاشيم	2.75 گرام	چكناى
		8 مىلى گرام	كوليسترول

مرغی اور سبزیوں کے رول

اجزاء

1/2 کپ
4 بڑی
2 چائے کے چمچ

پنیر کٹنا ہوا (Cottage Cheese)
رول کی پٹی
تیل

125 گرام
1/2 کپ

چکن 1/2 لمبے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
(چکن میں تکہ مصالحہ، لہسن، ادراک اور لیموں کا رس لگا کے رکھ دیں)
کٹی ہوئی شملہ مرچ

تیاری کا طریقہ

- 1 چکن کو تکہ مصالحہ، ادراک، لہسن کے ساتھ مکس کر کے کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ اور پھر چکن کو فرائی پین میں دم کر دیں جب تک نرم نہ ہو جائے۔
- 2 اب رول کی پٹی میں چکن، شملہ مرچ اور پنیر کے ٹکڑے ڈال کے تقریباً 4 رول بنالیں۔
- 3 چاروں طرف سے رول کو برش کی مدد سے تیل لگالیں اور اوون میں رکھ کے بیک (Bake) کر لیں جب تک سنہرہ رنگ نہ آجائے۔ چٹنی اور کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

1 رول میں موجودہ غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
191.5 ملی گرام	سوڈیم	220.5 حرارے	کیوریٹ
19.25 ملی گرام	میکینشیم	14 گرام	پرڈین
246 ملی گرام	پوٹاشیم	5.9 گرام	چکنائی
		23.50 گرام	کولیسٹرول





اجزاء

1 درمیانہ	ٹماٹر	2 چائے کے چمچ	4 گلزے (200 گرام)	چکن بناڈیوں کا
2 چائے کے چمچ	فرنیچ ڈریٹنگ (یہ ریسیپی بک میں موجود ہے)	2 عدد	8 عدد	براؤن بریڈ سلاکس

تیاری کا طریقہ

- 1) چکن کے پین کو اچھی طرح کوٹ لیں پھر اس پر فرنیچ ڈریٹنگ چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- 2) 4-6 منٹ کے لیے ڈبل روٹی کو توڑے پر ٹوسٹ کر لیں پھر اس پر مایونیز لگائیں۔
- 3) سلاڈ پتہ، ٹماٹر کے سلاکس اور گرل چکن رکھ کر دوسری سلاکس سے بند کر کے درمیان سے کاٹ کے کرپیش کریں۔

ایک سینڈویچ میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
327 ٹی گرام	سوڈیم	367 حرارے	کیلوریز
433 ٹی گرام	پوٹاشیم	29 گرام	پروٹین
85 ٹی گرام	مینگنیٹیم	13 گرام	چکنائی
		77 ٹی گرام	کولیسٹرول



امنہ پیزا

روٹی کے اجزاء

میدہ	1 کپ	تیل	5 کھانے کا چمچ	شکر	1 چائے کا چمچ
انڈا	1/2	نمک	حسب ذائقہ	(INSTANT YEAST)	خمیر

ٹماٹر کے ساس کے اجزاء

ٹماٹر	1 کپ پے ہوئے	شکر	1 چائے کا چمچ	پیاز	1 درمیانی
لہسن کے جوے	3 عدد	چکن	125 گرام	زیتون	4-6 کٹے ہوئے
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ	شملہ مرچ	(اورک، لہسن اور تکڑھا لکڑا کو کا کر میری ٹیٹ کر لیں اور پکالیں)	مشروم	4 سلاؤس
کالی مرچ	1/4 کھانے کا چمچ		1 درمیانی	پیزا اینیور	کم چکنائی والی چیز 1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ				



تیارى كا طريقه

روٹی كا طريقه

پہلے پیزا کی روٹی کے تمام اجزاء کو کس کر کے نرم گوندھ لیں اور ایک ڈھکنے والے برتن میں ایک گھنٹے کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھ دیں۔

ٹماٹر کی چٹنی كا طريقه

- 1) ایک پین میں ٹماٹر اور پانی ڈال کر ہلکی آئج پر پکائیں اور ٹماٹر کا پیسٹ بنا لیں۔
- 2) اب دوسرے پین میں تیل، کٹا ہوا لہسن اور لال مرچ پاؤڈر ڈالیں اور ٹماٹروں کا پیسٹ بھی شامل کر کے پکا میں جب تک گاڑھا نہ ہو جائے۔
- 3) پیزا کی روٹی کے 4 حصے کر کے چھوٹے چھوٹے پیزا بنا لیں 1/4 انچ کے روٹی پر ٹماٹر کی چٹنی لگائیں پکی ہوئی مرغی کی بوٹیاں پھر شملہ مرچ، پیاز، زیتون، مشروم اور پنیر اوپر سے ڈال کے 5-10 منٹ کے لیے
- 4) اودن میں رکھیں درمیانی آئج پر جب تک پیزا پک نہ جائے۔

1 منی پیزا میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	288.7 حرارے	سوڈیم	195.5 ملی گرام
پروٹین	22 گرام	میکینشیم	31.8 ملی گرام
چکنائی	10.19 گرام	پوٹاشیم	504 ملی گرام
کولیسٹرول	54.2 ملی گرام		

کالے چنے

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 کپ کچے (200 gms)	کالے چنے
1/2 کپ	املی کا پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ کٹی ہوئی	1 چائے کا چمچ	کڑی پتہ
1 سے 2 چائے کے چمچ	تیل				

تیاری کا طریقہ

- 1) کالے چنے رات بھر پانی میں بھگو کے ابا لیں
- 2) کڑا ہی میں تیل ڈال کے زیرہ، کڑی پتہ فرائی کریں اور اسمیں ابلے ہوئے چنے شامل کر دیں
- 3) نمک، مرچ او املی کا پیسٹ شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال لیں۔

آدھی پیالی چاٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیوریز	244 حرارے	سوڈیم	260 ملی گرام
پروٹین	10.5 گرام	پوٹاشیم	441 ملی گرام
چکنائی	7.1 گرام	مینگنیشیم	40 ملی گرام



لوبیا کی چاٹ



اجزاء

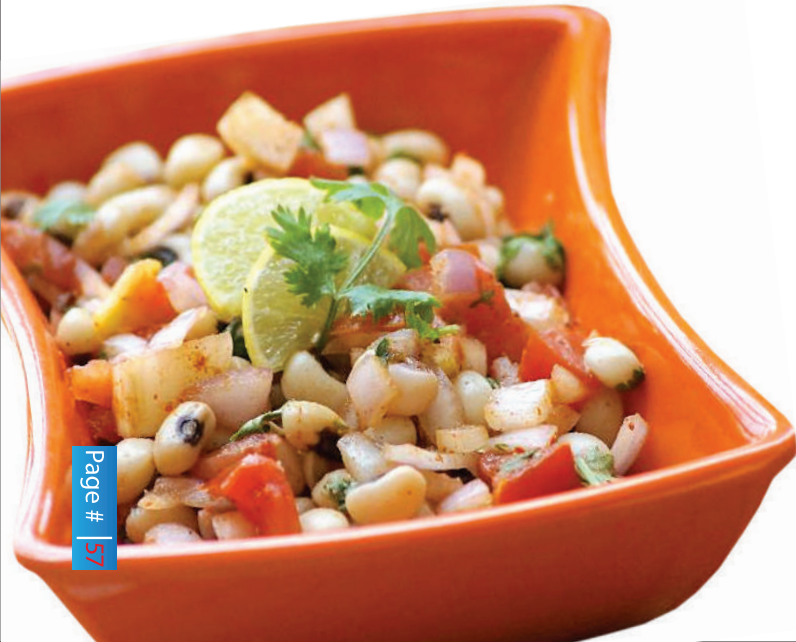
1/4 کپ	اٹلی کاپانی	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 کپ	سفید لوبیا اٹلی ہوئی
1/4 کپ	ہرا دھنیا	1 چائے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	1/2 چائے کا چمچ	نمک

تیار کرنے کا طریقہ

ایک پین میں تمام اجزاء ڈال کر مکس کر لیں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیش کریں۔

1/2 پیالی چاٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	151.25 ملی گرام	سوڈیم	131.5 حرارے	پروٹین	8.875 گرام
چکنائی	0.375 ملی گرام	میکینشیم	4 گرام	فائبر	6.25 گرام
	532 ملی گرام	پوٹاشیم			



چکن کارن سوپ

۴ افراد کیلئے



اجزاء

مرغی (سینہ)	1 عدد بون لیس چھوٹے کئے ہوئے نکلے	سفید مرچ پسٹی ہوئی	1/2 چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	2 عدد
مرغی کی پیٹنی	5 پیالی	کارن فلاز (کئی کا آنا)	1/2 پیالی	سوپٹ کارن	1/2 ڈبہ
نمک	1/2 چائے کا چمچ				

تیاری کا طریقہ

- 1 پیٹنی میں مرغی کے بون لیس بوٹیاں اور سوپٹ کارن ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں۔
- 2 پھر کئی کے آٹے کو ٹھنڈے پانی میں اچھی طرح حل کر کے سوپ میں شامل کر دیں اور مزید دو منٹ پکائیں ساتھ ساتھ چمچ چلاتے رہیں تاکہ سوپ گاڑھا ہو جائے۔
- 3 ساتھ ہی نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں۔
- 4 آخر میں انڈے کی سفیدی پھیٹ کر سوپ میں شامل کر دیں۔ دو منٹ کے بعد چولہا بند کر دیں۔

1 پیالہ سوپ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	180 حرارے	سوڈیم	503 ملی گرام
پروٹین	10 گرام	پوٹاشیم	260 ملی گرام
چکنائی	3.6 گرام	میکینیشیم	180 ملی گرام
کولیسترول	42.6 ملی گرام		



مرغی اور سبزی کا سوپ

اجزاء

1/2 چائے کا چمچ	چائیزنمک	50 گرام	گاجر	4 کپ	مرغی کی پختی
1 چائے کا چمچ	چینی	50 گرام	شملہ مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ادرک باریک کٹا ہوا
1 عدد	ہری پیاز	50 گرام	بند گوبھی	1/2 چائے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا
2 کھانے کا چمچ	لیموں کارس	50 گرام	لوکی	3 درمیانی	ہری مرچیں
2 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا کٹا ہوا				

تیاری کا طریقہ

- 1 پیاز کو 1 چمچ تیل میں ڈال کے فرائی کر لیں اور لہسن، ادرک اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔
- 2 پختی ڈال کے ابا لیں اور چوکور کٹی ہوئی سبزیاں شامل کر دیں۔
- 3 نمک، چائیزنمک، چینی ڈال کے 5 منٹ کیلئے مزید پکائیں۔
- 4 لیموں کارس اور ہرا دھنیا ڈال کے پیش کریں۔

1/2 پیالی مرغی اور سبزی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	168 حرارے	سودیم	147 ملی گرام
پروٹین	1.6 گرام	کیلشیم	5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	50 ملی گرام



PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID

