

| Salad |





Salad

Recipes and tips for healthy cooking

پھلوں کی سلاد دہی کے ساتھ

اجزاء

1/2 کپ (کیوب میں کٹا ہوا) انناس	1/2 کپ انگور	8 عدد اسٹرابیری یا خوبانی
16 اونس (2 کپ) (یا سادہ دہی میں کم چکنائی والا) (و نیلا فلیورڈ) دہی	5 عدد آلو بخارا	2 عدد آڑو
1 کھانے کا چمچ و نیلا ایسنس شامل کر لیں)	2 عدد (کٹا ہوا) کیلا	1/2 کپ تربوز کٹے ہوئے

تیاری کا طریقہ

- 1) ایک بڑے سے برتن میں اسٹرابیری، آڑو، تربوز، انگور، کیلا، انناس، آلو بخارا ان سب پھلوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔
- 2) پیش کرنے سے پہلے و نیلا کا ذائقے دار دہی اور سے ڈال کر پیش کریں۔

1 کپ سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	196 حرارے	کولیسٹرول	3 ملی گرام
پروٹین	5.3 گرام	سوڈیم	44 ملی گرام
چکنائی	3.5 گرام	پوٹاشیم	729 ملی گرام
فائبر	4.6 گرام		

چنا اور لال لوبیہ کی سلاد

اجزاء

1 کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل	1 عدد	ٹماٹر درمیانہ	1/2 کپ	کالی پتے (ابلے ہوئے)
5 عدد	سلاد کے پتے	1, 1/4 ٹی اسپون	لال مرچ پاؤڈر	1/2 کپ	لال لوبیہ (ابی ہوئی)
1 درمیانی	شملہ مرچ	1 چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر	4 کھانے کے چمچ	املی کا گودا
1 چمکی	نمک	1, 1/2 چائے کا چمچ	نارنگی کا مرہ	1 عدد	پیاز درمیانی

تیاری کا طریقہ

- 1) فرائی پین میں تیل گرم کر لیں اور اس میں پیاز، ہری شملہ مرچ، نمک اور لال مرچ کا پاؤڈر ڈال کر کس کر لیں اور پکائیں۔
- 2) جب سبزیاں نرم ہو جائیں تو دوسرے کٹورے میں نکال لیں۔
- 3) اس میں لال لوبیہ اور پتے شامل کریں۔
- 4) اب الگ سے کٹورے میں املی کا گودا، مسٹرڈ پاؤڈر، نمک، کالی مرچ اور نارنگی کا مرہ شامل کر کے کس کر لیں۔
- 5) اب سلاد کے پتوں کو پلیٹ کے ارد گرد سجاوٹ کے لیے لگائیں اور چنا اور لوبیہ کے ساتھ ڈریسنگ شامل کر کے پیش کریں۔

2 بڑے پیچھے سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	157 حرارے	سوڈیم	80 ملی گرام
پروٹین	3.30 گرام	پوٹاشیم	135 ملی گرام
چکنائی	8 گرام	فائبر	5.5 گرام



آلو کی سلاد

اجزاء

1/2 کھانے کا چمچ

سوکھا ہوا اور گیانیو
(oregano)

1/4 کپ
1/4 کھانے کا چمچ

کئی ہوئی ہری پیاز
پسی ہوئی کالی مرچ

16 عدد
2 کھانے کے چمچے

چھوٹے نئے آلو
زیتون کا تیل

تیاری کا طریقہ

- 1) آلوں کو اچھی طرح سے دھو لیں اور 20 منٹ کے لیے ابال لیں۔
- 2) پھر آلوں کا پانی پھینک کر اس کو 20 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔
- 3) کٹے ہوئے آلوں کو زیتون کا تیل، پیاز اور تمام مصالحے ڈال کر کس کر لیں۔
- 4) پیش کرنے سے پہلے فرج میں رکھیں۔

1/2 پیالی سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	210 حرارے	کولیسٹرول	0 گرام
پروٹین	4 گرام	سوڈیم	14 ملی گرام
چکنائی	7 گرام	پوٹاشیم	861 ملی گرام



اسٹفڈ ٹماٹر کی سلاد

اجزاء

1/4 کپ
چکنی بھر

کالی مرچ
نمک

1/4 کپ
1/4 کپ
1/2 کپ

کٹا ہوا سیب چھلکے کے ساتھ
کٹا ہوا سلاد پتہ یا ہری پیاز
دہی چھینٹا ہوا

4 عدد بڑے
1/2 کپ
1/4 کپ

ٹماٹر (اندر سے گودا نکالا ہوا)
اگلے ہوئے کورن
کٹی ہوئی شملہ مرچ

تیاری کا طریقہ

- 1) تمام سبزیوں کو دہی اور کورن کے ساتھ مکس کر لیں۔
- 2) ٹماٹر کے اندر بھر کر پیش کریں۔

1 اسٹفڈ ٹماٹر میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	85 حرارے	سوڈیم	88.2 ملی گرام
پروٹین	2.5 گرام	میکینشیم	18.7 ملی گرام
چکنائی	2.3 گرام	پوٹاشیم	417 ملی گرام
کولیسترول	0 گرام		



مکس سبزیوں کی سلاد

اجزاء

2 کھانے کے چمچ	دہی پھینٹا ہوا	2 عدد	سلاد کے پتے	1 درمیانہ	ابلے ہوئے آلو
1 کھانے کا چمچ	مایونیز ڈریسنگ	1 درمیانہ	ٹماٹر	1 درمیانہ	ابلے ہوئے گاجر
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 کپ	مٹر	1 درمیانہ	ابلا ہوا چھندر
				1 عدد	کھیرا

تیاری کا طریقہ

- 1) ساری سبزیوں کو مختلف شکلوں میں کاٹ لیں اور اچھی طرح مایونیز، دہی اور کالی مرچ میں مکس کر لیں۔
 - 2) پھر تمام چیزوں کو سلاد کے پتوں کے اوپر رکھ کر پیش کریں۔
- 1/2 پیالی سلاد میں موجود غذائیت



غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	106 حرارے	سوڈیم	63.3 ملی گرام
پروٹین	3.34 گرام	میکیشیم	32 ملی گرام
چکنائی	3.16 گرام	پوٹاشیم	494.2 ملی گرام
کولیسترول	2.5 گرام		

بینگن کارائتہ

اجزاء

1/8 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 عدد (550 گرام)	بینگن گول کئے ہوئے (1/2 سلائس) دہی
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی	250 گرام	کڑی پتہ
2 چائے کا چمچ	تیل	1/2 چائے کا چمچ	ادرک، لہسن کٹا ہوا	چند پتے	

تیاری کا طریقہ

- 1) فرائی پین میں بینگن کے گول سلائس کو چند منٹ لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- 2) پھر کٹورے میں دہی کو پھینٹ لیں اور نمک شامل کریں۔
- 3) اب اس میں گرل کیے ہوئے بینگن بھی ڈال لیں پھر ایک فرائی پین میں تیل ڈالیں اس میں کٹا ہوا ادرک، لہسن ڈال کر فرائی کریں۔
- 4) پھر زیرہ، کڑی پتہ، لال مرچ، ہلدی بھی شامل کر کے تھوڑی دیر اور فرائی کریں۔
- 5) اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ اس تیار شدہ بھگا کو دہی اور بینگن کے رائتہ میں ڈال کر پیش کریں۔

2- بینگن کے ٹکڑے اور 1/2 پیالی رائتہ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	105 حرارے	سوڈیم	86 ملی گرام
پروٹین	2.5 گرام	میکینشیم	29.5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	406 ملی گرام
کولیٹسٹرول	2.8 گرام		



لہسن اور ہری مرچ کی چٹنی

اجزاء

1 چوتھائی کھانے کا چمچ 1 چمکی	لال مرچ پسلی ہوئی نمک	1 چمچ 6 عدد 1/2 کپ	لیموں کارس ہری مرچ درمیانی اٹلی کا پانی	10 جوے 1 گڈی 1/2 پیالی	لہسن ہر ادھنیا کٹا ہوا پودینے کے پتے (کٹے ہوئے)
----------------------------------	--------------------------	--------------------------	---	------------------------------	---

تیاری کا طریقہ

- 1) بلینڈر میں پودینے کے پتے، ہر ادھنیا، لہسن، ہری مرچیں اور اٹلی کا پانی ڈال کر اچھی طرح سے بلینڈ کر لیں۔
- 2) لیموں کارس اور ایک چوتھائی کھانے کا چمچ پسلی ہوئی لال مرچ ڈال کر کس کر لیں آپ کی لہسن اور ہری مرچ کی چٹنی تیار۔

1 چمچ چٹنی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	15.3 حرارے	سوڈیم	38.5 ملی گرام
پروٹین	0.3 گرام	پوٹاشیم	58 ملی گرام
چکنائی	0.06 گرام	میگنیشیم	1.68 ملی گرام



فرینچ ڈریسنگ

اجزاء

1/2 کھانے کا چمچ
1/2 کپ

لبسن کارس
سرکہ

1/2 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ

مسٹرڈ پیسٹ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)

1/2 کپ
1/4 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ

زیتون کا تیل
نمک
چینی

تیاری کا طریقہ

- تمام اجزاء کو ایک بند جا میں ڈال دیں اور اس میں سرکہ اور تیل شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- آپ کی فرینچ ڈریسنگ تیار۔

نوٹ: فرینچ ڈریسنگ کو تازہ سبز یوں کی سلاد پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

1 کھانے کے چمچ ڈریسنگ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	110 حرارے	کولیسترول	0 گرام
پروٹین	0 گرام	سوڈیم	96 ملی گرام
چکنائی	98 گرام	پوٹاشیم	13.5 ملی گرام



سبزیوں اور سر کے کاچار

اجزاء

پانی	1 بڑا کپ	ثابت ہری مرچ (چھوٹی والی)	10-12 عدد	پیالی	1	پھول گوہی (کئی ہوئی)	1 پیالی
چینی	1/2 کھانے کا کپ	میتھی دانہ	1 چھوٹا کپ	عدد	1	گاجر لمبائی میں کاٹ لیں	1 عدد
نمک	1/2 کھانے کا کپ	لونگ	1/2 چائے کا کپ	عدد	2	پیاز چوکور کاٹ لیں	2 عدد
تیز پات	1 عدد	سرکہ	1 کپ	کپ	1/4	ادرک باریک کٹا ہوا	1 کپ
				عدد	1	کھیر المبائی میں کاٹ لیں	1 عدد

تیاری کا طریقہ

- 1 ایک شیشی کی کھلمنہ کی بوتل میں ساری کٹی ہوئی چیزیں ڈال کر (اوپر سے ایک سے ڈیڑھا کپ جگہ ہونی چاہیے) رکھ دیں۔
- 2 ایک پین میں لونگ اور میتھی دانہ ذرا سا بھون لیں اور پھر اس میں تیج پتہ، سرکہ، پانی، چینی اور نمک ڈال کر ابال لیں پھر اس میں ابلے ہوئے سرکہ کو سبزیوں کے اوپر انڈیل دیں۔
- 3 ٹھنڈا ہونے کے بعد اچھی طرح بند کر کے فرج میں ایک دن کے لیے رکھ دیں۔

2 کھانے کے پیچھے اچار میں موجودہ غذائیت

نوٹ: یہ اچار ایک مہینہ تک فرج میں رکھ سکتے ہیں۔

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	44 حرارے	سوڈیم	129 ملی گرام
پروٹین	1 گرام	میکینیشیم	5 ملی گرام
چکنائی	0 گرام	پوٹاشیم	204 ملی گرام
کولیسٹرول	0 گرام		



| Salad |

