



MINISTRY OF
HEALTH
AND FAMILY
WELFARE

सत्यमेव जयते

एफएसएसएआई
fssai



**Eat Right
India**

सही भोजन. बेहतर जीवन.



श्री अन्न

(भीलेट)

वानगीओ

भेस/कन्टीन माट ढेलेधी मेन्







स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND
FAMILY WELFARE

सत्यमेव जयते

श्री अन्न

(भीलेट)

भेस/केन्टीन माटे ढळेधी मेनु

fssai



**Eat Right
India**

सही भोजन. बेहतर जीवन.



સંદેશ

મીલેટના અનાજ (શ્રી અન્ન) એ ભાવિ ખોરાક છે, દુષ્કાળ-પ્રતિરોધક પાક તરીકે ખૂબ ફાયદાઓ ધરાવે છે, પાણીની અછતવાળા વિસ્તારોમાં સારી ઉત્પાદકતા આપે છે, નોંધપાત્ર ખાદ્ય અને પોષક મૂલ્યો ધરાવે છે, અને પ્રક્રિયા અને ખાદ્ય ઉત્પાદનમાં સરળતા ધરાવે છે. માનનીય વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીજીએ કહ્યું તેમ, "શ્રી અન્ના- દેશના નાના ખેડૂતો માટે સમૃદ્ધિનું દ્વાર, શ્રી અન્ના - કરોડો દેશવાસીઓ માટે પોષણનો પાયાનો પથ્થર, શ્રી અણ્ણા - આદિવાસી સમુદાયનું સન્માન, શ્રી અન્નાજી વધુ ઓછા પાણી માટે પાક, શ્રી અન્ના - રાસાયણિક મુક્ત ખેતી માટેનો મોટો પાયો., શ્રી અન્ના - આબોહવા પરિવર્તન સામે લડવામાં મોટી મદદ."

વર્ષોથી મીલેટ દ્વારા આપવામાં આવતા લાભોની વિશાળ શ્રેણી હોવા છતાં, તેઓ તેમના સંયુક્ત લાભોની અપૂરતી જાણકારીને કારણે મોટાભાગે મુખ્ય પાકોમાંથી ગાયબ છે. આહારની આદતો બદલીને. તાજેતરના વર્ષોમાં, સરકાર અને બિન-સરકારી સંસ્થાઓ દ્વારા મીલેટને એક મહત્વપૂર્ણ આહાર પસંદગી તરીકે પ્રોત્સાહન આપવા માટે ઘણા પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે, ખાસ કરીને તેની ખાતરી કરવા માટે. બધા માટે ખાદ્ય સુરક્ષા. આ સંદર્ભમાં, એ નોંધવું મહત્વપૂર્ણ છે કે 2023ને મીલેટનું આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ તરીકે જાહેર કરવા માટે ભારત સરકારના સંયુક્ત રાષ્ટ્રને પ્રસ્તાવને ટેકો મળ્યો હતો. 72 દેશો. 'વન અર્થ, વન ફેમિલી, વન ફ્યુચર'ની ભારતની G20 પ્રેસિડેન્સી થીમ સાથે સંરેખિત, શ્રી અન્નાનો ઉદ્દેશ આબોહવા પરિવર્તનને કારણે વૈશ્વિક મૂલ્ય શુંખલા અને પાક ઉત્પાદકતામાં અંતરના પડકારને સંબોધવાનો છે. અમારું લક્ષ્ય વિકાસ માટે ટકાઉ વાતાવરણ બનાવવાનું છે.

મીલેટ સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત પણ છે અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. મીલેટમાં એન્ટીઓક્સિડન્ટોના રૂપમાં ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ ગુણ હોય છે જે બગાડને અટકાવે છે માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે જેમ કે બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવું, હૃદય રોગનું જોખમ, કેન્સર અને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગોની રોકથામ, ડાયાબિટીસ વગેરે.

FSSAI દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ રેસીપી બુક "મિલેટ રેસિપીસ - કેન્ટીન માટે એક હેલ્થી મેનુ" એ હેલ્થી મેનુ વિકલ્પોનું સંકલન છે જે વિવિધ જાહેર અને ખાનગી સંસ્થાઓ જેમ કે શાળાઓ, કોલેજો, ઓફિસો વગેરેની કેન્ટીન/મેસમાં સંકલિત કરી શકાય છે. તમામ વાનગીઓ છે. પોષક રીતે સમૃદ્ધ અને તમામ વય જૂથો માટે ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

મીલેટની માંગ ઉભી કરવા માટે આ પ્રકાશન બહાર લાવવા માટે હું FSSAI ને અભિનંદન આપું છું. આ પુસ્તક તમામ કેન્ટીન/મેસ માટે મીલેટ આધારિત વાનગીઓ માટે વન-સ્ટોપ સોલ્યુશન તરીકે સેવા આપે તેવી અપેક્ષા છે અને અન્ય હિસ્સેદારો.

ડૉ.મનસુખ માંડવિયા
કેન્દ્રીય આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રી



સંદેશ

મીલેટ એ પોષણનો એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે અને સદીઓથી આદિવાસી વસ્તી સહિત ભારતના લાખો લોકો માટે મુખ્ય ખોરાક છે. જો કે, આધુનિકીકરણ અને શહેરીકરણના આગમન સાથે, તેનો ઉપયોગ ઘટ્યો છે અને લોકો વધુ તરફ વલણ ધરાવે છે, પ્રોસેસ્ડ ફૂડ તરફ આગળ વધ્યા છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા 2023ને આંતરરાષ્ટ્રીય મીલેટ વર્ષ તરીકે જાહેર કરવાની પહેલ કરવા બદલ અમે અમારા માનનીય વડાપ્રધાનનો આભાર માનીએ છીએ. આપણે શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીનો આભાર માનવો જોઈએ. તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ મીલેટ "શ્રી અન્ન" તરીકે જાણીતી હતી. નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ કારણે આપણો દેશ લોકો દ્વારા મીલેટના વપરાશમાં વધારો થયો છે. હું માનું છું કે સ્વસ્થ અને પૌષ્ટિક ખોરાકના વપરાશને પ્રોત્સાહન આપવું એ આપણી જવાબદારી છે. મને ખાતરી છે કે અમારા માનનીય આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ અમે આ બાબતે નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરીશું.

મીલેટના પ્રચારની અસર બે-પાંખી છે. જ્યાં એક તરફ તે આપણા ખેડૂતોને તેમની આવક વધારવામાં મદદ કરશે, તો બીજી તરફ તે વપરાશકર્તાઓને તેમના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરશે.

આપણા રોજિંદા આહારમાં મીલેટના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે FSSAI દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલી આ શ્રી અન્ના (મીલેટ) રેસીપી બુક પ્રસ્તુત કરતાં મને ખૂબ જ આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક ટકાઉ અને તંદુરસ્ત ખોરાક વિકલ્પ તરીકે મીલેટના પ્રચાર માટે સમયસરનું યોગદાન છે. મીલેટ ફાઇબર, પ્રોટીન અને આવશ્યક પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે અને તેના સેવનથી ઘણા ક્રોનિક રોગોને રોકવામાં મદદ મળે છે. આ કુકબુક રોજિંદા ખોરાકના સેવનમાં મીલેટના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવાના ધ્યેયને હાંસલ કરવાની દિશામાં એક મોટું પગલું છે. તેમાં ઉત્તર, દક્ષિણ, પૂર્વ અને પશ્ચિમ સહિત ભારતના વિવિધ પ્રદેશોની વાનગીઓની વિશાળ શ્રેણીનો સમાવેશ થાય છે. વાનગીઓ નાસ્તો, લંચ, રાત્રિભોજન અને નાસ્તા માટે યોગ્ય છે જે ઘરે સરળતાથી તૈયાર કરી શકાય છે.

હું આ પુસ્તક પર કામ કરનાર ટીમને અભિનંદન આપું છું અને મને આશા છે કે તે લોકોને તેમના આહારમાં શ્રી અન્ન સમાવેશ કરવા માટે પ્રેરિત કરશે.

સાતિદ બઘેલ

પ્રો એસ પી સિંહ બઘેલ
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ રાજ્ય મંત્રી



સંદેશ

મને આ મીલેટની રેસીપી બુક રજૂ કરતાં આનંદ થાય છે, જે આપણા દૈનિક આહારમાં મીલેટના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે તૈયાર કરવામાં આવી છે. મીલેટ એ પોષણનો મહત્વનો સ્ત્રોત છે અને સદીઓથી આદિવાસી વસ્તી સહિત ભારતના લાખો લોકો માટે મુખ્ય ખોરાક છે. જો કે, આધુનિકીકરણ અને શહેરીકરણના આગમન સાથે, તેમના ઉપયોગમાં ઘટાડો થયો છે, અને લોકો વધુ શુદ્ધ અને પ્રોસેસ્ડ ખોરાક તરફ વળ્યા છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા આ વર્ષને મીલેટના આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું છે અને આ પુસ્તક ટકાઉ અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાકના વિકલ્પ તરીકે મીલેટના પ્રચાર માટે સમયસરનું યોગદાન છે. મીલેટમાં ફાઇબર, પ્રોટીન અને આવશ્યક પોષક તત્વો ભરપૂર માત્રામાં હોય છે અને તેના સેવનથી અનેક ક્રોનિક રોગોને રોકવામાં મદદ મળે છે.

હું માનું છું કે તંદુરસ્ત અને પૌષ્ટિક ખોરાકના વપરાશને પ્રોત્સાહન આપવું એ આપણી જવાબદારી છે. આ રેસીપી બુક એ લક્ષ્ય હાંસલ કરવાની દિશામાં એક પગલું છે. તેમાં ઉત્તર, દક્ષિણ, પૂર્વ અને પશ્ચિમ સહિત ભારતના વિવિધ પ્રદેશોની વાનગીઓની વિશાળ શ્રેણી છે. વાનગીઓ નાસ્તો, લંચ, રાત્રિભોજન અને નાસ્તા માટે યોગ્ય છે અને ઘરે તૈયાર કરવા માટે સરળ છે.

હું આ પુસ્તક પર કામ કરનાર ટીમના પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરું છું, અને મને આશા છે કે તે લોકોને તેમના આહારમાં મીલેટનો સમાવેશ કરવા અને સ્વસ્થ અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે પ્રેરણા આપશે.

ડૉ.ભારતી પ્રવિણ પવાર
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ રાજ્ય મંત્રી



ફોરવર્ડ

“શ્રી અન્ન” મિલેટ્સ રેસીપી બુક, જેનું શીર્ષક છે “મિલેટ્સ (શ્રી અન્ના) રેસીપીઝ – કેન્ટીન/મેસ માટે હેલ્થી મેનૂ” એ આપણા દેશના નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સુધારવાની દિશામાં એક પગલું છે. તે FSSAI દ્વારા તંદુરસ્ત મેનૂ વિકલ્પોનું વ્યાપક સંકલન પ્રદાન કરવા માટે વિકસાવવામાં આવ્યું છે જે વિવિધ જાહેર અને ખાનગી સંસ્થાઓ જેમ કે શાળાઓ, કોલેજો, ઓફિસો વગેરેની કેન્ટીન અને મેસમાં સરળતાથી એકીકૃત થઈ શકે છે.

મિલેટ રેસીપી બુક મીલેટના પોષક ફાયદાઓ પર ભાર મૂકે છે, જે પરંપરાગત રીતે તેમની પોષક સમૃદ્ધિ, ઓછી પાણીની જરૂરિયાત, ઓછી ઇનપુટ જરૂરિયાત અને આબોહવા સ્થિતિસ્થાપકતા માટે ઉગાડવામાં આવે છે. આ સુપરફૂડ્સ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ડાયેટરી ફાઇબર, સારી ગુણવત્તાની ચરબી અને કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન, મેંગેનીઝ, જસત અને વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ જેવા ખનિજોની નોંધપાત્ર માત્રામાં પોષક તત્વોના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે. મીલેટ કુદરતી રીતે ધાન્યના લોટમાં રહેલું નત્રિલ દ્રવ્ય મુક્ત પણ છે, જે તેમને કેટલીક બિમારીઓથી પીડાતા લોકો માટે ઉત્તમ પસંદગી બનાવે છે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે મિલેટ રેસીપી બુક કેન્ટીન અને મેસમાં મીલેટના ઉપયોગને પ્રોત્સાહિત કરશે, જેનાથી બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકોમાં આરોગ્યમાં સુધારો થશે અને કુપોષણમાં ઘટાડો થશે. આ રેસીપી પુસ્તક તંદુરસ્ત આહારની આદતોને પ્રોત્સાહન આપતી વખતે આપણા દેશની સમૃદ્ધ ખાદ્ય વિવિધતા અને પરંપરાગત રાંધણ પદ્ધતિઓનું અન્વેષણ કરવાની તક પૂરી પાડે છે. ચાલો આપણે મીલેટને સ્વસ્થ અને પૌષ્ટિક ખોરાકના વિકલ્પ તરીકે સ્વીકારીએ અને તેને આપણા દૈનિક આહારનો એક ભાગ બનાવીએ.

રાજેશ ભૂષણ, IAS
સચિવ, MoHFW

ન્યુટ્રી-અનાજ એક નજરમાં...



PEARL MILLET
મોતી મીલેટ



LITTLE MILLET
લિટલ મીલેટ



KODO MILLET
કોડો મીલેટ



FINGER MILLET
રાગી



TEFF MILLET



SORGHUM
જવારુ



PROSO MILLET
ચેના/બેરી



AMARANTH
રાજગીરા



BARNYARD MILLET



FOXTAIL MILLET
ફોક્સટેલ મીલેટ



BROWNTOP MILLET
મકરા



BUCK WHEAT
કટુ

મિલેટની વાનગીઓ

"કે-ટીન માટે તંદુરસ્ત મેનુ"

સામગ્રી

ઉત્તર - પ્રદેશ રસોઈ મેનુ

નાસ્તો	
રામદાના રેઈન્બો સલાડ.....	6
રામદાના પોહા.....	7
મિલેટ ચીલા.....	8
મેથી સ્ટફ્ડ સિંધારા રોટી.....	9
મોતી મિલેટ ડુંગળી મુથિયા.....	10
અકટોરી/હિમાચલી મિલેટ પેનકેક.....	11
મિલેટ દાળિયા.....	12

બાપોરનુ ભોજન

નવાબી ખીચડી.....	13
કાશ્મીરી મિલેટ પુલાઓ.....	14
ફોકસટેલ મિલેટ કેપ્સીકમ.....	15
જુવારનું શાક તવા રોટલી.....	16
લિટલ મિલેટ દહીં ચોખા.....	17
પ્રોસો મિલેટ રવા ઈડલી.....	18
હલવો (મિલેટ).....	19

રાત્રિભોજન

બ્રાઉન રાઇસ અને જુવાર તેહરી.....	20
સ્ટ્યુડ કોળુ સામક ચોખા.....	21
માંડુઆ રોટી.....	22
બાર્નયાઈ પુલાઓ.....	23
ફોકસટેલ મિલેટ કેરી ચોખા.....	24
ફિરણી.....	25
કોડો ખીર.....	26

નાસ્તો

બેકડ સમોસા.....	27
લોંગ લત્તા / લવાંગો લથિકા.....	28
સોર્ગમ કરડવાથી.....	29
મિલેટ હોર્લિક્સ થંડાઈ.....	30
અમરાંથ મેંગો સ્મૂથી.....	31
મિલેટ રાબ / મોતી મિલેટ પીઓ.....	32
સામક ચાવલ ઈડલી.....	33
સામક ચાવલ ઢોકળા.....	34
કુટ્ટુ બીટરૂટ ટિક્કી.....	35
મિશ્ર મિલેટ ભેલ પુરી.....	36
જુવાર ઉપમા.....	37
રાગીના લાડુ.....	38
કોડો મિલેટ ઢોકળા.....	39
મિલેટ લરસી.....	40

દક્ષિણ પ્રદેશ મિલેટ મેનુ

નાસ્તો	
રાગી ઈડલી.....	44
મિલેટનો પોરીજ.....	45
કોડો મિલેટ અપ્પમ.....	46
જુવાર ઉત્પમ.....	47
ફિંગર મિલેટ ડુંગળી ચોપાટી.....	48
મિલેટ કારા કોઝુકટ્ટાઈ.....	49
રામદાના ઉપમા.....	50

બાપોરનુ ભોજન

વી.વી.ચેટીનાદ ખીચડી.....	51
જુવાર દહીં - થાયર સદમ.....	52
પાઈનેપલ પચડી.....	53
જુવારના ટીપા/ શેંગોલ્યા.....	54
બાર્નયાઈ મિલેટ પુટ્ટુ.....	55
ફોકસટેલ મિલેટ લેમન રાઇસ.....	56
ડ્રાય ફ્રુટ બાર્નયાઈ મિલેટ બર્ફી.....	57

રાત્રિભોજન

રાગી નીર ડોસા.....	58
રાગી અંબાલી.....	59
કોડો મિલેટ પાણીચારમ.....	60
બરનયાઈ મિલેટના ડોસા.....	61
કુટ્ટુ ડોસા.....	62
રાગી મુદ્દે.....	63
જોનાલુ રોતુલ્લુ.....	64

નાસ્તો

ચેટીનાદ મિલેટ પાણીચારમ.....	65
નીર મોર.....	66
અમરાંથ ચિક્કી (રાજગીરા ચિક્કી).....	67
નચની લાડુ.....	68
મિલેટ પોંગલ (સેવરી).....	69
કોડો મિલેટ અડાઈ.....	70
જુવાર પોંગલ (મીઠી).....	71
કોડો મિલેટ પાયસમ.....	72
અમરાંથ તલનો સૂપ.....	73
બાર્નયાઈ મિલેટ ડમ્પલિંગ.....	74
બાર્નયાઈ મિલેટ ચોકો બીટરૂટ ગાજર કેક.....	75
જુવારનું સલાડ.....	76
બેકડ રાગી ચકલી.....	77
સ્ટ્રોબેરી ફિંગર મિલેટ સ્મૂથી.....	78



પૂર્વ પ્રદેશ મિલેટ મેનુ

નાસ્તો	
ત્સામ્પા - મિલેટ પ્રોટીન શેક	82
ગુર વાલી માહેરી	83
રાગી પોરીજ (ફિંગર મિલેટ પોરીજ).....	84
જુવાર અને ફોક્સટેલ મિલેટનો પોરીજ.....	85
મિલેટ ડસ્કા.....	86
રાજગીરા આલુ રોટી.....	87
અમરંથ કે પટ્ટે કા પરાઠા.....	88

બાપોરનુ ભોજન

આયુર્વેદિક ખીચડી.....	89
તિરે કી રોટી.....	90
પાન ઘુસકા	91
જુવાર પાટી સપ્ત	92
શાકભાજી સાથે મિલેટ (ગાલ્હો).....	93
લિટલ મિલેટ ટામેટા ચોખા	94
મિલેટની કઢી.....	95

રાત્રિભોજન

બાજરે કી રાબ	96
બિહારી ખીચડી.....	97
મિલેટ લિટ્ટી ચોખા.....	98
રાગી પાપડ કી સબઝી.....	99
ફિંગર મિલેટની રોટલી.....	100
કોડુ ખીચરી.....	101
કોડો મિલેટ મેથી ચોખા	102

નાસ્તો

બંગાળી મિલેટ સિંઘારા.....	103
શેહર વલી ખાસ્તા કચોરી.....	104
સત્તુ કા શરબત.....	105
રાગી મોમોસ.....	106
બફૌરી	107
રાગી અરીસા પીતા.....	108
કુટકી ખીર - નાની મિલેટની ખીર.....	109
બિયાં સાથેનો લોટ કૂકીઝ/ બિસ્કિટ	110
જુવારના સૂપની કીમ	111
કાળા તલ સાથે જુવાર.....	112
સ્ટીકી મિલેટ કેક	113
જુવાર મફિન્સ.....	114
મિલેટની રોટલી.....	115
ફોક્સટેલ મિલેટનું સલાડ.....	116

પશ્ચિમ પ્રદેશ મિલેટ મેનુ

નાસ્તો	
બાર્નયાડ/ભગર ઉપમા	120
મિલેટ ચિલા.....	121
મહારાષ્ટ્રીયન આંબલી.....	122
જુવાર વર્મીસેલી ઉપમા	123
જુવાર પર બાફેલા વાડા.....	124
જુવારની ઈડલી.....	125
બાજરા ની ઘુરગરી	126

બાપોરનુ ભોજન

દાળ ઢોકળી.....	127
પુડાચી વાડી.....	128
જુવાર ભાકરી.....	129
અક્કી રોટી.....	130
વરાઈચી ભાટ - બાર્નયાડ/ભગર.....	131
બિયાં સાથેનો દાણો થાલીપીઠ	132
મિલેટ બિસેબેલે ભાત.....	133

રાત્રિભોજન

પંચમેલ દાળ મંગોડી કી સબઝી	134
મલ્ટી મિલેટ ભાકરી	135
મિલેટ મેથી થેપલા.....	136
કલ્યાણચી ભાકરી.....	137
ગુજરાતી ખીચડી.....	138
સિંઘારા કઢી.....	139
જુવાર ડોસા (ઘવન/ધીરડે).....	140

નાસ્તો

ઢેબરા.....	141
હેન્ડવો	142
બાર્નયાડ/ભગર ખીર.....	143
ડોંડા.....	144
પાન તળેલા કેળાના વડા પાવ.....	145
સિંઘારા મુથિયા	146
કોડો મિલેટ ઢોકળા.....	147
નાચની સત્વ	148
બારનયાડ મિલેટ મેંગો મિલ્ક શેક	149
બાર્નયાડ મોદક	150
કુટકી હલવો - લિટલ મિલેટનો હલવો.....	151
જુવારની શરબત.....	152
મિલેટની મીઠી લસ્સી.....	153
ફોક્સટેલ બ્રેડ.....	154

પુસ્તક વિશે

મિલેટ (શ્રી અન્ના) એ નાના દાણાવાળા અનાજના ખાદ્ય પાકોનું જૂથ છે જે અત્યંત પૌષ્ટિક હોય છે અને ખાતર અને જંતુનાશકો જેવા ખૂબ ઓછા ઇનપુટ્સ સાથે સીમાંત/ઓછી ફળદ્રુપ જમીનમાં ઉગાડવામાં આવે છે. મિલેટ એ મનુષ્યો માટે જાણીતા સૌથી જૂના ખોરાકમાંનું એક છે. આ તાપમાન, ભેજ શાસન અને ઇનપુટ પરિસ્થિતિઓની વિશાળ શ્રેણી માટે સ્વીકાર્ય છે. ભારતની દરખાસ્તને પગલે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભાએ વર્ષ 2023ને મિલેટના આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ તરીકે જાહેર કર્યું છે. ભારત મિલેટને લોકપ્રિય બનાવવામાં મોખરે છે, જે સારું પોષણ, ખાદ્ય સુરક્ષા અને ખેડૂતોનું કલ્યાણ પૂરું પાડે છે.” ભારત વિશ્વમાં ‘શ્રી અન્ના’ નો સૌથી મોટો ઉત્પાદક અને બીજા નંબરનો સૌથી મોટો નિકાસકાર છે. મુખ્ય મિલેટઓમાં જુવાર (જુવાર) અને મોતી મિલેટ (મિલેટ)નો સમાવેશ થાય છે. ફિંગર મિલેટ (રાગી/મંડુઆ), ફોક્સટેલ મિલેટ (કાંગની/ઇટાલિયન મિલેટ), નાની મિલેટ (ફુટકી), કોડો મિલેટ, બારનયાર્ડ મિલેટ (સાવન/ઝાંગોરા), પ્રોસો મિલેટ (ચીના/સામાન્ય મિલેટ), અને બ્રાઉન ટોપ મિલેટ (કોરાલે) નાની મિલેટ હેઠળ વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. મિલેટમાં વિશિષ્ટ પોષક વિશેષતાઓ હોય છે જેમાં ખાસ કરીને જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ હોય છે, જે ડાયેટરી ફાઇબરથી ભરપૂર હોય છે તેમજ ફિનોલિક સંયોજનો અને ઔષધીય ગુણધર્મો ધરાવતા ફાયટોકેમિકલ્સમાં અજોડ હોય છે. મિલેટ એ આયર્ન, જસત, કેલ્શિયમ અને અન્ય પોષક તત્વોનો કુદરતી સ્ત્રોત છે જે ભારતમાં કુપોષણની સમસ્યાને કાબૂમાં લેવા માટે જરૂરી છે. તેમાં નિયાસિન, બી6 અને ફોલિક એસિડ અને કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ઝીંકનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

આજના ઝડપી વાતાવરણમાં, મોટી સંખ્યામાં કાર્યકારી વ્યાવસાયિકો અને વિદ્યાર્થીઓ તેમનો મોટાભાગનો સમય કાર્યસ્થળ અથવા કૉલેજ કેમ્પસમાં વિતાવે છે. મોટાભાગના લોકો આ કેમ્પસ સેટિંગ્સમાં ઓછામાં ઓછું એક ભોજન ખાય છે, જો વધુ નહીં. જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ ઘરેથી પેકડ લંચ લાવે છે અથવા ઘર આધારિત સેવાઓનો ઉપયોગ કરે છે જેમ કે ડબ્બા - સિસ્ટમ અન્ય લોકો કેટરિંગ અને ફૂડ ડિલિવરી સેવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણા લોકો કેમ્પસ વિસ્તારમાં અથવા તેની નજીકના રેસ્ટોરાં, કાફે અને ખાદ્ય વિકેતાઓની પણ મુલાકાત લે છે. મિલેટ વિશે પ્રચાર અને જાગૃતિ લાવવા માટે એ મહત્વનું છે કે કેમ્પસમાં પણ મિલેટ આધારિત વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય. મિલેટ વિશે વધતી જતી જાગૃકતા સાથે, લોકો ફરી એકવાર પરંપરાગત વાનગીઓને પુનર્જીવિત કરી રહ્યા છે. ઉપરાંત, મિલેટ બહુમુખી છે અને તેનો ઉપયોગ ઘણી રીતે કરી શકાય છે.

આ પુસ્તકમાં નાસ્તો, લંચ, રાત્રિભોજન અને નાસ્તા માટે પ્રદેશ વિશિષ્ટ સાત-દિવસના મિલેટ વિકલ્પો પ્રદાન કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે જેને કેમ્પસમાં જૂના મેનુની સાથે નવા મિલેટ આધારિત મેનુ તરીકે અપનાવી શકાય. NVIF (1989), IFCT (2017), USDA (2017) અનુસાર NSR - NutriCal નો ઉપયોગ કરીને પોષક મૂલ્યની ગણતરી કરવામાં આવે છે. ગણતરીઓ અંદાજ આપે છે અને ચોક્કસ નથી. મૂલ્ય અલગ અલગ હોઈ શકે છે વ્યક્તિગત ભાગો અને વિવિધ પ્રદેશોમાં ઉપલબ્ધ ખાદ્ય ઉત્પાદનોની વિવિધતા પર આધાર રાખીને. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તક મેનુમાં સમાવિષ્ટ કરી શકાય તેવી વિવિધ સંસ્થાઓની કેન્ટીન/મેસ માટે મિલેટ આધારિત રેસીપી વિકલ્પો પ્રદાન કરશે.



ઉત્તર
પ્રદેશ
મિલેટ
મેનુ

Pearl Millet

નાસ્તો

નાસ્તો 1: રામદાન રેઈન્બો સલાડ



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	362 kcal
પ્રોટીન	11.3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	40 g
ચરબી	18 g
ફાઇબર	8.5 g

ઘટકો

- રામદાના/અમરાંથ - 1 કપ
- છીણેલી લાલ કોબી - 1 કપ
- સફરજન - ½ કપ
- પાઈનેપલ - ½ કપ
- લાલ અને લીલું કેપ્સીકમ - ½ કપ
- વસંત ડુંગળી - ½ કપ
- મિશ્રિત બદામ (વૈકલ્પિક) - ¼ કપ
- ઓરેગાનો - 1 ચમચી
- લીંબુનો રસ - 1 ચમચી
- કાળા મરી - 1 ચમચી
- તલ/મગફળીનું તેલ - 1 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સૂચનાઓ

- રામદાણાના બીજને 3 કપ પાણીમાં ઉકાળો 8 - 10 મિનિટ સુધી તેઓ ફલુફ થાય ત્યાં સુધી.
- એક પેનમાં બાકીની બધી સામગ્રીને 5 મિનિટ માટે સાંતળો પછી ઢાંકીને બીજી 5 - 6 મિનિટ સુધી રાંધો, ક્યારેક હલાવતા રહો.
- હવે તેમાં બાફેલા રામદાણા ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- તરત જ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 2: રામદાણા પોહા



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)	
ઉર્જા	300 kcal
પ્રોટીન	15 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	45 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	10 g

ઘટકો

- પુફ્ફ રામદાણા - 2 કપ
- ગાજર બીન્સ વટાણા જેવા બાફેલા મિશ્ર શાકભાજી - 1 કપ
- સ્પ્રાઉટ્સ (લીલો મૂંગ, કાલા ચણા વગેરે) - 1 કપ
- મગફળી - 1 ચમચી
- ભેલ અથવા કોઈપણ નમકીન મિશ્રણ - 1 ચમચી
- સમારેલી ડુંગળી - 1 ચમચી
- સમારેલ - 1 ટામેટા
- કોથમીર ઝીણી સમારેલી - 1 ચમચી
- રાયના બીજ - ½ ચમચી
- જીરા - ½ ચમચી
- ધનિયા પાવડર - ½ ચમચી
- ચાટ મસાલો - 1 ચમચી
- લીંબુનો રસ - 1 ચમચી
- લીલા મરચા સમારેલા - 1 ચમચી
- તેલ - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો, રાયના દાણા ઉમેરો
- તે ફૂટી જાય એટલે તેમાં જીરા, ધનિયા પાવડર, ડુંગળી, સમારેલા ટામેટા ઉમેરો. થોડીવાર સાંતળો, પછી સમારેલા શાકભાજી + સ્પ્રાઉટ્સ ઉમેરો.
- 5-6 મિનિટ માટે પકાવો. હવે બાકીની બધી સામગ્રી ઉમેરીને પકાવો.
- તાપ પરથી ઉતાર્યા બાદ લીંબુનો રસ અને કોથમીર છાંટીને સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું નાખી ગાર્નિશ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 3: બાજરી ચેલા



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	282 kcal
પ્રોટીન	9.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	45 g
ચરબી	6.5 g
ફાઇબર	9 g

ઘટકો

- મોતી મિલેટ નો લોટ - 250 ગ્રામ
- બેસન - 50 ગ્રામ
- ડુંગળી (ઝીણી સમારેલી) - 1
- ગાજર (છીણેલું) - 1
- લીલા મરચાં - 2, બારીક સમારેલા
- ઘાણા (ધાનિયા) ના પાન - થોડા, બારીક સમારેલા
- લાલ મરચું પાવડર - 1 ચમચી
- ઘાણા પાવડર - 1 ચમચી
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
- તેલ - 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક મિક્સિંગ બાઉલમાં મિલેટ નો લોટ અને બેસન લો
- ડુંગળી, ગાજર, મરચાં, મસાલા અને મીઠું ઉમેરો
- બેટરની સરળ વહેતી સુસંગતતા માટે પાણી ઉમેરો અને સારી રીતે હલાવો
- એક કઢાઈને મધ્યમ તાપ પર પહેલાથી ગરમ કરો અને કઢાઈને ગ્રીસ કરો. તપેલી પર એક લાડુ ભરેલું બેટર રેડો અને પાતળું ચીલા/ક્રેપ બનાવવા માટે તેને અંદરથી ગોળ ગતિમાં ફેલાવો.
- બાજુઓ અને અંદર એક ચમચી ઘી અથવા તેલના ઝરમર ઝરમર ઝરમર કરો અને બંને બાજુએ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી પકાવો. થઈ જાય એટલે પેનમાંથી કાઢીને સર્વ કરો. બાકીના ચીલા બેટર સાથે તે જ રીતે આગળ વધો.
- બાજરીના ચીલાને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 4: મેથી સ્ટફ્ડ સિંઘારા રોટી



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	289 kcal
પ્રોટીન	12.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24 g
ચરબી	18 g
ફાઇબર	7 g

ઘટકો

- રોટલી માટે
- સિંઘારાનો લોટ - 1 કપ
- મેથીના પાન - 1 કપ, સમારેલા
- બટેટા - 1 કપ બાફેલા અને છૂંદેલા
- જીરા પાવડર - 1 ચમચી
- લીલું મરચું - 1 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ
- તેલ - 1 ચમચી
- ડબ્બૂકી માટે
- કોળાના બીજ - 1/2 કપ બારીક સમારેલા અથવા પાઉડર
- દહીં - 1 કપ
- જીરા - 1/2 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સૂચનાઓ

- રોટલી માટે બધી સામગ્રી મિક્સ કરી નરમ કણક બનાવો.
- હવે થેરોટી એક બાજુ થઈ જાય પછી એક નાની રોટલી લો, ઘી/માખણ નાખો.
- પસંદગીની ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: મોતી મિલેટ ડુંગળી મુથિયા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	225 kcal
પ્રોટીન	6.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36.5 g
ચરબી	5.5 g
ફાઇબર	7.5 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- મોતી મિલેટ - 1 કપ,
- ડુંગળી - 1 ઝીણી સમારેલી,
- હળદર પાવડર - ¼ ચમચી,
- મરચું પાવડર - ¼ ચમચી,
- ઘાણા પાવડર - ¼ ચમચી,
- જીરું - ¼ ચમચી,
- આદુ - લીલા મરચાની પેસ્ટ - 1 ચમચી,
- ખાવાનો સોડા - ¼ ચમચી,
- મીઠું અને તેલ - જરૂર મુજબ.

સૂચનાઓ

- બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો અને અર્ધ નરમ કણક બાંધો.
- થોડું તેલ લગાવીને સિલિન્ડ્રિકલ આકાર આપો અને તેના ટુકડા કરો.
- એક નોન-સ્ટીક પેનમાં બાકીનું તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સરસવના દાણા ઉમેરો.
- પીસને તેલમાં શેલો ફાય કરો અને જીરું વડે સીઝન કરો.
- કોથમીરથી સજાવીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 6: કાકાતોરી / હિમાચલી મિલેટ પેનકેક



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	302 kcal
પ્રોટીન	6.3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	49 g
ચરબી	9.5 g
ફાઇબર	4.5 g

ઘટકો

- બિયાં સાથેનો લોટ - 1 કપ
- આખા ઘઉંનો લોટ - 1 કપ
- દૂધ - 1/2 કપ
- પાણી - 1/2 કપ
- ખાંડ - 4 ચમચી
- બેકિંગ પાવડર - 1 ચમચી
- તેલ - 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક મોટા મિક્સિંગ બાઉલમાં 1 કપ આખા ઘઉંનો લોટ (આટા), 1 કપ ઘઉંનો લોટ, 4 ચમચી ખાંડ, 1 ચમચી બેકિંગ પાવડર અને સૂકા ઘટકોને એકસાથે મિક્સ કરો.
- સૂકી સામગ્રીમાં, 1/2 કપ દૂધ અને 1/2 કપ પાણી ઉમેરો અને ઘટ્ટ રેડતા બેટર બનાવવા માટે મિક્સ કરો.
- ધીમા તાપે એક તવાને પહેલાથી ગરમ કરો અને તવાને થોડું તેલ વડે ગ્રીસ કરો. પેન પર થોડું બેટર નાખો અને જાડા પેનકેક બનાવવા માટે ફેલાવો.
- સપાટી પર પરપોટા દેખાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે રાંધો. તેને પલટાવીને બીજી બાજુ શેકો. જ્યારે બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યારે અકટોરી તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 7: મિલેટ દલિયા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	250 kcal
પ્રોટીન	40 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	8.5 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- પ્રોસો મિલેટ - ½ કપ
- પાણી - 1½ - 2½ કપ
- દૂધ - 1 કપ
- તમારી પસંદગી સ્વીટનર - 2 ચમચી
- એલચી પાવડર અથવા તજ પાવડર - ¼ ચમચી
- તમારી પસંદગીના બદામ અને ફળો (વૈકલ્પિક)

સૂચનાઓ

- રાંધવાના વાસણમાં મિલેટ ને આછું ટોસ્ટ કરો. તે સોનેરી થવાનું શરૂ કરશે અને કેટલાક દાણા પોપ અવાજ આપશે.
- પ્લેટમાં કાઢીને થોડું ઠંડુ થવા માટે બાજુ પર રાખો.
- મિલેટ ના અડધા ભાગને બરછટ પીસી લો.
- પ્રેશર કૂકરમાં દોઢ કપથી બે કપ પાણી લો અને મિલેટ સાથે પાણીને ઉકાળો. પછી લોકમાં ઢાંકણ મૂકો
- પોઝિશન, ગરમી ઓછી કરો અને પ્રેશર ધીમી આંચ પર લગભગ ચાર મિનિટ સુધી રાંધો. ગરમી બંધ કરો અને દબાણ છોડશો નહીં. દબાણને તેના પોતાના પર મુક્ત થવા દો. કવર દૂર કરો.
- મિલેટમાં દૂધ ઉમેરો અને જ્યાં સુધી મિલેટ ક્રીમી ન થઈ જાય અને બરાબર બફાઈ જાય ત્યાં સુધી પકાવો. તાપ બંધ કરો.
- તમારી પસંદગીના સ્વીટનરમાં તમારી પસંદગીની સુગંધ એટલે કે એલચી અથવા તજ સાથે જગાડવો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 1: નવાબી ખીચડી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- જુવાર - 30 ગ્રામ
- તુવેર દાળ - 20 ગ્રામ
- સમારેલી ડુંગળી - 10 ગ્રામ
- સમારેલા ટામેટાં - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- આદુ લસણની પેસ્ટ - 5 ગ્રામ
- ઝીણા સમારેલા મરચા - 3 જી
- લાલ સૂકા મરચા - 2 ગ્રામ
- કુદીનો સમારેલો - 5 ગ્રામ
- કાળું મીઠું - 2 ગ્રામ
- કાળી એલચી - 3 જી
- પાણી - 100 મિલી
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	287 kcal
પ્રોટીન	8.67 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36.23 g
ચરબી	11.51 g
ફાઇબર	7.53 g

સૂચનાઓ

- જુવાર અને દાળને 30 મિનિટ પલાળી રાખો.
- પલાળેલી બાજરી અને દાળને પ્રેશર કૂકરમાં મેશી થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- ટેમ્પરિંગ માટે એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બધા ખાડા/આખા મસાલા ઉમેરીને બરાબર સાંતળો.
- ડુંગળી અને ટામેટાં ઉમેરીને બરાબર સાંતળો.
- બાફેલી જુવાર અને દાળ ઉમેરો.
- તેને કોથમીર, કુદીનાના પાનથી ગાર્નિશ કરીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 2: કાશ્મીરી મિલેટ પુલાવ



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- લિટલ મિલેટ - 1/2 કપ
- કેસર સેર - 10 - 15
- ગરમ દૂધ - 1/4 કપ
- પાણી - 1/2 કપ
- દરેક સમારેલી (બદામ, કાજુ) - 4 ચમચી
- ઘી - 2 ચમચી
- શેકેલી ડુંગળી - 2 ચમચી
- વરિયાળીના બીજ - 1/2 ચમચી
- કાશ્મીરી મરચાંનો પાવડર - 1/2 ચમચી
- છીણેલું આદુ - 1/2 ચમચી
- મીઠું - 1/3 ચમચી
- કિસમિસ - 12
- એલચીનો ભૂકો - 1 મોટી
- એલચી - 2 નાની
- તજની લાકડી - 1''
- નક્ષત્ર વરિયાળી - 1

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	532 kcal
પ્રોટીન	9.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	20.5 g
ચરબી	47 g
ફાઇબર	7 g

સૂચનાઓ

- મિલેટને ઘોઈને 30 મિનિટ માટે પલાળી રાખો. ડ્રેઈન. કેસરને ગરમ દૂધમાં 30 મિનિટ સુધી પલાળી રાખો.
- નાના પ્રેશર કૂકરમાં ઘી નાખીને બધા મસાલા મિક્સ કરો. કાજુ અને બદામ નાખીને સોનેરી શેકી લો.
- હવે નીતરી મિલેટ, કેસર દૂધ, મીઠું, મરચું પાવડર અને પાણી ઉમેરો. 3 સીટી સુધી રાંધો. દબાણને સ્થિર થવા દો.
- ખોલો, 5 મિનિટ પછી ફ્લુફ કરો અને શેકેલી ડુંગળી ઉમેરો. તૈયાર છે સુગંધિત કાશ્મીરી પુલાવ.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન ૩: ફોક્સટેલ મિલેટ કેપ્સીકમ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	232 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	34 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	6.5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ + પલાળવાના 4-8 કલાક

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- ફોક્સટેલ મિલેટ - 1 કપ
- કેપ્સીકમ - 2, મધ્યમ કદનું
- ડુંગળી - 1, બારીક સમારેલી
- ટામેટા - 1, બારીક સમારેલા
- આદુ - ¼ ચમચી, બારીક સમારેલ
- હળદર પાવડર - ½ ચમચી
- લાલ મરચું પાવડર - ½ ચમચી
- ઘાણા પાવડર - ½ ચમચી
- તેલ - 1 ચમચી
- સરસવના દાણા - ½ ચમચી
- અડદની દાળના દાણા - ½ ચમચી
- કરી પાંદડા - થોડા
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ
- મિલેટ રાંધવા માટે પાણી

સૂચનાઓ

- મિલેટને 4-8 કલાક પલાળી રાખો.
- એક જાડા તળિયાવાળું ફૂકિંગ પોટ અથવા પેન ગરમ કરો. રાંધવાના વાસણમાં નિકળેલી મિલેટ અને 1 ½ કપ પાણી ઉમેરો અને તેને ઢાંકણ વડે આંશિક રીતે બંધ કરો.
- તાપને ઉંચો કરો અને પાણીને ઉકળવા દો. હવે આગને ધીમી કરો અને ઢાંકણને સંપૂર્ણપણે બંધ કરો.
- જ્યાં સુધી બધું પાણી શોષાઈ ન જાય ત્યાં સુધી મિલેટને પાકવા દો. તે લગભગ 6 થી 8 મિનિટ લેશે. હવે આગ બંધ કરો અને તેને વધુ દસ મિનિટ માટે રહેવા દો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. સરસવના દાણા અને અડદની દાળ નાખીને 2 મિનિટ સુધી સાંતળો જ્યાં સુધી તે ફૂટવા લાગે.
- તેમાં કઢી પત્તા, બારીક સમારેલી ડુંગળી અને આદુના ટુકડા ઉમેરીને ફરીથી એક મિનિટ માટે સારી રીતે સાંતળો.
- ડુંગળીનો રંગ બદલાઈ જાય એટલે તેમાં બારીક સમારેલા કેપ્સીકમ અને ટામેટા નાખીને સાંતળો. મસાલા અને 1/2 કપ પાણી ઉમેરો, આગ ધીમી કરો
- અને પાનને ઢાંકણ વડે બંધ કરો. શાકને 5 મિનિટ સુધી ચડવા દો
- આ મિશ્રણમાં 1 કપ મિલેટ નાખો, મીઠું મિક્સ કરો. મિલેટ કેપ્સીકમ સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે



બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 4: સરઘમનું શાક એ તાઓ રોટી



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 30 ગ્રામ
- સમારેલી ડુંગળી, કેપ્સીકમ, ગાજર, કોબી - ½ કપ
- લીલા મરચાની પેસ્ટ - 1 ચમચી
- તલ - 1 ચમચી
- જીરા - 1 ચમચી
- મીઠું - ઈચ્છા મુજબ
- પાણી - જરૂર મુજબ

સૂચનાઓ

- તેને ચપાતીની જેમ બનાવવા માટે જરૂરી માત્રામાં પાણી ઉમેરીને બધી સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરો
- કણક
- નાના ગોળા બનાવી રોલર સ્ટિકનો ઉપયોગ કરીને તેને ગોળ ગોળ ફેલાવો અને તેને પહેલાથી ગરમ કરેલા તવીમાં બંને બાજુ શેકી લો.
- દાળ કે કોઈપણ શાક સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)	
ઉર્જા	237 kcal
પ્રોટીન	6.7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	43 g
ચરબી	4 g
ફાઇબર	7.7 g

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 5: લિટલ મિલેટ દહીં ચોખા



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- લિટલ બાજરી - 1/2 કપ
- પાણી - 2 કપ
- દહીં - 3/4 કપ
- દૂધ - 1/4 કપ
- છીણેલું ગાજર - 3 ચમચી
- કોથમીર બારીક સમારેલી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- તેલ - 1 ચમચી
- સરસવના દાણા - 1/2 ચમચી
- અડદની દાળ સ્પિલ્ટ કરો - 1/2 ચમચી
- થોડા કરી પત્તા
- બારીક લીલા મરચા - 1
- સમારેલ અને આદુ - 1/4 ઇંચનો ટુકડો

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	167 kcal
પ્રોટીન	5.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	22 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	3.5 g

સૂચનાઓ

- પાણી ઉકાળો, મિલેટ ઉમેરો અને મિલેટ નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- પછી એક મિક્સિંગ બાઉલમાં મિલેટ લો અને તેને મેશ કરો અને તેમાં દહીં, દૂધ ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરો.
- તડકાની કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં મસાલો ઉમેરીને 'ગુસ્સામાં' નાંખો.
- છીણેલું ગાજર, ઘાણાજીરું અને જરૂરી મીઠું સાથે ટેમ્પરિંગને ચોખામાં સ્થાનાંતરિત કરો.
- સારી રીતે ભેળવી દો.
- ગાજર અને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ઠંડુ કરીને સર્વ કરો.



બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 6: પ્રોસો મિલેટની રવા ઈડલી



તૈયારીનો સમય - 6 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- મિલેટ ઈડલી રવા - 1 કપ
- અડદની દાળ - 1 કપ
- મીઠું - સ્વાદ માટે

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	329 kcal
પ્રોટીન	18 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	60 g
ચરબી	1.5 g
ફાઇબર	13.5 g

સૂચનાઓ

- અડદની દાળને પાણીમાં 4-6 કલાક પલાળી રાખો અને પાણી કાઢીને પીસી લો.
- બેટરમાં એક કપ પ્રોસો મિલેટનો ઈડલી રવો, મીઠું ઉમેરો અને રાતોરાત આથો આવવા દો.
- બેટરને ઈડલીના મોલ્ડમાં રેડો અને ઈડલી કૂકરમાં 7 - 10 મિનિટ સુધી પકાવો.
- નારિયેળની ચટણી અને સાંભાર સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનુ ભોજન 7: હલવો (બાજરી)



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- બાજરીનો લોટ - 1½ કપ
- ઘી - ½ કપ
- ખાંડ - 1 કપ
- સ્લિવર્ડ બદામ - 1 ચમચી
- સ્લિવર્ડ પિસ્તા - 1 ચમચી
- લીલી ઈલાયચી પાવડર - ½ ચમચી
- પાણી - 4 કપ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	256 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	32 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	3.5 g

સૂચનાઓ

- સ્થિર કડાઈમાં ¼ કપ ઘી ગરમ કરો, તેમાં બાજરીનો લોટ ઉમેરો અને 8-10 મિનિટ સુધી અથવા સુગંધિત થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 4 કપ પાણી ઉમેરો અને બરાબર મિક્ષ થાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો. ઢાંકીને 4-5 મિનિટ સુધી પકાવો.
- તેમાં ખાંડ, જીણી સમારેલી બદામ અને જીણા સમારેલા પિસ્તા અને લીલી ઈલાયચી પાવડર ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- બાકીનું ઘી ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો. મધ્યમ તાપ પર 2 મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- સર્વિંગ બાઉલમાં ટ્રાન્સફર કરો. ઉપર બદામ અને પિસ્તા છાંટીને ગરમા ગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 1: બ્રાઉન રાઇસ અને જવુર તેહરી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- પલાળેલા જુવાર - 20 ગ્રામ
- પલાળેલા બ્રાઉન ચોખા - 30 ગ્રામ
- કેપ્સીકમ - 15 ગ્રામ
- ગાજર - 15 ગ્રામ
- ફૂલકોબી - 15 ગ્રામ
- લીલા વટાણા - 10 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 15 ગ્રામ
- જીરા - 10 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 3 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- તેલ - 15 મિલી
- પાણી - 60 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	197 kcal
પ્રોટીન	3.8 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24.5 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	4.4 g

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકરમાં તેલ અને પછી જીરું ઉમેરો. તેને ફાટવા દો.
- હવે ડુંગળી ઉમેરો, એક મિનિટ માટે ફાય કરો.
- બધા શાકભાજી, પલાળેલા જુવાર, ચોખા, મીઠું અને હળદર પાવડર ઉમેરો.
- પાણી ઉમેરો અને 2 સીટી વાગે ત્યાં સુધી ચડવા દો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 2: સ્ટ્યૂડ કોળુ સામક ચોખા



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- સામક ચોખા, ઘોઈને 10 મિનિટ માટે પલાળી રાખો
- - 1 કપ
- સમારેલો પીળો કોળુ - 2 કપ
- સમારેલા મશરૂમ્સ - 1 કપ
- સમારેલી ડુંગળી - 2 ચમચી
- સમારેલ આદુ - ½ ચમચી
- સમારેલ લસણ (વૈકલ્પિક) - ½ ચમચી
- નારિયેળનું દૂધ - 1 કપ
- ધનિયા પાવડર - 1 ટીસ્પૂન
- ભુના જીરા - 1 ચમચી
- ગરમ મસાલો - 1 ટીસ્પૂન
- સ્વાદ માટે મીઠું
- મરી પાવડર - ½ ટીસ્પૂન
- તેલ/ઘી - 1 ટીસ્પૂન

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	466 kcal
પ્રોટીન	9 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	48.5 g
ચરબી	25.5 g
ફાઇબર	5.5 g

સૂચનાઓ

- એક ભારે તળિયાવાળા પેનમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં ડુંગળી અને આદુ ઉમેરો. અને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- હવે તેમાં સમારેલ કોળું, મશરૂમ, લસણ, ધનિયા પાવડર, જીરા પાવડર અને ગરમ મસાલો ઉમેરો.
- કાચી ગંધ જાય ત્યાં સુધી 5 મિનિટ સુધી ક્યારેક ક્યારેક હલાવતા રહો.
- હવે સમક ચોખા અને 2 કપ પાણી ઉમેરો.
- પેનને ઢાંકીને 10 મિનિટ સુધી પકાવો.
- વૈકલ્પિક રીતે, તમે 2 સીટી માટે પ્રેશર કૂક પણ કરી શકો છો. તે થાય તે પહેલા નારિયેળનું દૂધ, મરી અને સ્વાદ માટે મીઠું ઉમેરો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો



રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન ૩: મંડુઆ કી રોટી



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- ફિંગર મિલેટના લોટ - 1 કપ
- ઘઉંનો લોટ - 1/2 કપ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- ભેળવવા માટે પાણી

સૂચનાઓ

- એક બાઉલમાં લોટને મીઠું સાથે લઈ સારી રીતે મિક્સ કરો. ધીમે ધીમે પાણી ઉમેરો અને સખત કણક તૈયાર કરો
- સમાન બોલમાં વિભાજીત કરો, સારી રીતે ધૂળ કરો અને પાતળા ડિસ્કમાં રોલ કરો.
- તવાને ગરમ કરો. ગરમ થાય એટલે બંને બાજુ રોટલી શેકો.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)	
ઉર્જા	280 kcal
પ્રોટીન	8.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	54.5 g
ચરબી	3 g
ફાઇબર	4 g

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 4: બાર્નયાડ પુલાઓ



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- સોયાના ટુકડાને મેરીનેટ કરવા
- સોયાના ટુકડા - 20 ગ્રામ
- ગરમ પાણી - 1 કપ
- દહીં - 1/2 કપ
- હળદર પાવડર - 1/4 કપ
- મરચું પાવડર - 1/4 ચમચી
- મીઠું - 1 ચમચી

બિરયાની બનાવવા માટે

- બાર્નયાડ મિલેટ - 50 ગ્રામ
- ઘી - 2 ચમચી
- આખા મસાલા (તજ, લવિંગ, એલચી,
- ખાડી પર્ણ & જીરું) - 1 ચમચી
- સમારેલી ડુંગળી - 2 નંગ.
- સમારેલા લીલા મરચા - 2 નંગ.
- પાઉન્ડ આદુ અને લસણ
- હળદર પાવડર - 1 ચમચી
- સમારેલા ટામેટા - 2 નંગ.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઊર્જા	280 kcal
પ્રોટીન	8.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	54.5 g
ચરબી	3 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- સોયાના ટુકડાને ગરમ પાણીમાં 15 મિનિટ પલાળી રાખો.
- મિલેટને 20 મિનિટ પલાળી રાખો.
- સોયાના ટુકડાને નિચોવીને તેને દહીં, લાલ મરચું પાવડર, હળદર પાવડર, મીઠું નાખીને મેરીનેટ કરો.
- તેને 20 મિનિટ સુધી રહેવા દો.
- પ્રેશર કૂકરને થોડું ઘી સાથે ગરમ કરો, તેમાં જીરું, એલચી, લવિંગ, તમાલપત્ર, તજ નાખીને શેકી લો.
- ડુંગળી, લીલા મરચાં ઉમેરી સાંતળો.
- પાઉન્ડ આદુ લસણ ઉમેરીને સાંતળો.
- ટામેટાં ઉમેરી સાંતળો.
- હળદર પાવડર, લાલ મરચું પાવડર, ગરમ મસાલો ઉમેરી સાંતળો.
- સોયા ચંક્સ ઉમેરો અને 5 મિનિટ પકાવો.
- તેમાં કોથમીર, કુદીનાના પાન, મીઠું નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- પલાળેલી મિલેટ ઉમેરો અને પૂરતું પાણી ઉમેરો.
- 2 સીટી વગાડવા માટે પ્રેશર કૂક કરો અને 10 મિનિટ રહેવા દો.
- બાર્નયાડ મિલેટની બિરયાનીને થોડા રાયતા સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 5: ફોકસટેલ મિલેટ મેંગો રાઇસ



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	235 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	37 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	3 g

ઘટકો

- ફોકસટેલ મિલેટ - 1 કપ,
- પાણી - 2 કપ,
- કાચી કેરી, છીણેલી - 1 અથવા સ્વાદ મુજબ,
- મગફળી - 2 ચમચી,
- સીઝનીંગ - કરી પત્તા, મરચાં, સરસવના દાણા,
- કાળા ચણાની દાળ
- હળદર
- હોંગ
- તેલ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સૂચનાઓ

- મિલેટને પાણીમાં પકાવો અને બાકીની સામગ્રી મિક્સ કરતા પહેલા તેને ઠંડુ થવા દો.
- સીંગદાણાને તેલમાં તળો, બાજુ પર રાખો.
- મસાલા તૈયાર કરો.
- છીણેલી કેરી ઉમેરીને એકાદ મિનિટ સાંતળો.
- મિલેટ નાખીને મિક્સ કરો
- તૈયાર છે ટેન્ગી મેંગો રાઈસ. ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 6: ફિરની



તૈયારીનો સમય - પલાળવા માટ 2-3 કલાક
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	197 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36.5 g
ચરબી	4.5 g
ફાઇબર	2 g

ઘટકો

- જુવાર પલાળેલી - 20 ગ્રામ
- દૂધ - 100 મિલી
- બ્રાઉન સુગર - 50 ગ્રામ
- એલચી પાવડર - 5 ગ્રામ
- મિશ્રિત સૂકા ફળો - 10 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- જુવારને 2-3 કલાક પલાળી રાખો.
- એક કઢાઈમાં, ધીમી આંચ પર દૂધ ગરમ કરો અને પલાળેલા જુવાર ઉમેરો.
- મિશ્રણને બોઇલમાં લાવો.
- ખાંડ અને એલચી ઉમેરો, જુવાર સંપૂર્ણ રીતે પાકી ન જાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- તેને ડ્રાય ફૂટસથી ગાર્નિશ કરીને ઠંડુ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 7: કોડો ખીર



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	197 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36.5 g
ચરબી	4.5 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - ¼ કપ
- દૂધ - 4 કપ
- ઘી - 2 ચમચી
- ચારોલી - 1½ ચમચી
- બારીક સમારેલા સૂકા ફળો - 1-2 ચમચી
- ખાંડ - ¼ કપ
- જાયફળ પાવડર એક મોટી ચપટી
- લીલી એલચી પાવડર - ¼ ચમચી

સૂચનાઓ

- એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં દૂધને ઉકળવા માટે લાવો. 3-4 મિનિટ માટે રાંધવાનું ચાલુ રાખો.
- એક નોન-સ્ટીક શેલો પેનમાં 1 ચમચી ઘી ગરમ કરો. ચારોલી, પિસ્તા, બદામ અને કાજુ ઉમેરીને 1-2 મિનિટ સાંતળો. પ્લેટ પર સ્થાનાંતરિત કરો.
- એ જ કડાઈમાં બાકીનું ઘી ગરમ કરો, તેમાં કડો બાજરો નાખી 2-3 મિનિટ સાંતળો. આને ઉકળતા દૂધમાં સ્થાનાંતરિત કરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો. વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા રહીને 10-12 મિનિટ સુધી પકાવો.
- ખાંડ ઉમેરો, મિક્સ કરો અને ખાંડ ઓગળે ત્યાં સુધી પકાવો. જાયફળ પાવડર, લીલી ઈલાયચી પાવડર અને શેકેલા બદામ ઉમેરો અને સારી રીતે ભેગું થાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો. 1-2 મિનિટ માટે પકાવો.
- ખીરને સર્વિંગ બાઉલમાં સ્થાનાંતરિત કરો, બ્લેન્ચ કરેલા પિસ્તા અને કેસરની સેરથી ગાર્નિશ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 1: બેકડ સમોસા



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3 pcs

ઘટકો

- આખા ઘઉંના આટા - 30 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- કલોજી - 3 ગ્રામ
- કાચા કેળા - 20 ગ્રામ
- ઘાણાના બીજ - 3 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર - 3 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 3 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 70 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	118 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	17 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	3 g

સૂચનાઓ

- રીત - આખા ઘઉંના આટા અને જુવારના આટાનો ઉપયોગ કરીને કણક બનાવો. કણકમાં કલોજી ઉમેરો
- ભરવા માટે - કાચા કેળાને બાફીને મેશ કરી લો. બીજી એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં બધી સામગ્રી અને મેશ કરેલા કાચા કેળા ઉમેરીને બરાબર પકાવો. રાખવું
- મિશ્રણને ઠંડુ કરવા માટે બાજુ પર રાખો.
- લોટને પાથરીને ત્રિકોણમાં કાપી લો અને તેમાં પૂરણા ઉમેરીને સમોસાના આકારમાં બનાવો.
- એર ફ્રાયર અથવા ઓવનને ગરમ કરો અને સમોસાને 15 મિનિટ માટે બેક કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 2: લોંગ લત્તા/લવાંગો લાઠીકા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)	
ઉર્જા	194 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	39 g
ચરબી	1.5 g
ફાઇબર	5.5 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- આખા ઘઉંના આટા - 50 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી
- ગોળ - 25 ગ્રામ
- લોંગ - 15 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- રીત - એક ચુસ્ત કણક બનાવો, તેને ઓવરલેપ કરીને 3 સ્તરોમાં ફોલ્ડ કરો. લોંગના ટુકડાથી તેને સીલ કરો
- ચાસણી માટે - પાણી અને ગોળ ઉકાળો.
- એર ફ્રાયરને ગરમ કરો અને લત્તાને બેક કરો અને તેને ચાસણીમાં પલાળી લો

નાસ્તો

નાસ્તો 3: જવુરના કરડવાથી



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- જવુરનો લોટ - 100 ગ્રામ
- શુદ્ધ લોટ - 100 ગ્રામ
- માખણ - 5 ગ્રામ
- ખાંડ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- પાણી - 200 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	123 kcal
પ્રોટીન	2.3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	27 g
ચરબી	4 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- બધી સામગ્રીને પાણીમાં મિક્સ કરો અને તેને સારી રીતે ભેળવો જેથી કણક તૈયાર થાય.
- તેને રેફ્રિજરેટરમાં 15 મિનિટ માટે રાખો.
- લોટને નાના-નાના ભાગમાં વહેંચો અને તેમાંથી મોટી રોટલી બનાવો.
- તેને વર્તુળ અથવા ચોરસ જેવા ઇચ્છિત આકારમાં કાપો.
- ઓવનને 250 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 20 મિનિટ માટે પ્રીહિટ કરો.
- જવુરના દાણાને 25 મિનિટ સુધી શેકો.
- તેને ઠંડુ કરીને સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 4: મિલેટ હોર્લિક્સ થંડાઈ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	212 kcal
પ્રોટીન	6.4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	29 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- હોર્લિક્સ - 6 ગ્રામ
- દૂધ - 100 મિલી
- ગોળ - 10 ગ્રામ
- જુવારનો લોટ, શેકેલા - 10 ગ્રામ
- થંડાઈ મસાલો 5 ગ્રામ
- બદામ - 5 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- રીત - એક બાઉલમાં બધી સામગ્રીને મિક્સ કરીને બ્લેન્ડ કરો.
- ઠંડુ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: અમરંત મેંગો સ્મૂથી



તૈયારીનો સમય - 3 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 5 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- અમરંથ - 1/2 કપ (પફ્ફ)
- કેરી (ધોઈ, સાફ, છોલી, પીસી કાપી) - 1/2 કપ
- દૂધ (ઠંડુ) - 200 મિલી
- એક ચપટી તજ પાવડર
- આઈસ ક્યુબ (વૈકલ્પિક) - 1 - 2 ક્યુબ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	181 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- સૌપ્રથમ કેરીને બ્લેન્ડરના જારમાં બ્લેન્ડ કરો
- પછી બાકીની સામગ્રી ઉમેરો.
- તેમને બ્લેન્ડ કરી ઠંડુ સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 6: મિલેટ રાબ / પર્લ મિલેટ પીણું



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	232 kcal
પ્રોટીન	5.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26.5 g
ચરબી	11.5 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- ઘી - 2 ચમચી
- અજવાઈનના બીજ - 1 ચમચી
- બાજરીનો લોટ / મોતી મિલેટ નો લોટ - 4 ચમચી
- ગોળ છીણેલો, અથવા પાઉડર - 1 ચમચી
- મીઠું - ½ ચમચી
- સુકા આદુ પાવડર - 1 ચમચી
- પાણી - 2 કપ
- સમારેલા બદામ વૈકલ્પિક - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક નાના વાસણમાં ઘી ગરમ કરો. ઘી ગરમ થઈ જાય એટલે તેમાં અજવાઈનના દાણા નાખો જ્યાં સુધી તે થંભી ન જાય.
- બાજરીનો લોટ (મોતી મિલેટ નો લોટ) ઉમેરો અને તેને ઘીમાં 2-3 મિનિટ માટે શેકી લો.
- ગોળ, મીઠું, આદુ પાવડર અને પાણી ઉમેરો. બાજરીના લોટના ગઠ્ઠા ન હોય અને ગોળ સંપૂર્ણપણે પાણીમાં ઓગળી જાય તેની ખાતરી કરવા માટે ખૂબ સારી રીતે મિક્સ કરો.
- તેને ઉકાળો અને ઘીમા તાપે બીજી 5 મિનિટ સુધી રાંધવાનું ચાલુ રાખો.
- રાબ તૈયાર છે. સર્વિંગ ગ્લાસમાં ખાલી કરો અને ટોચ પર બદામ/કાજુ જેવા સમારેલા બદામ ઉમેરો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 7: સામક ચાવલ ઈડલી



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 8

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	294 kcal
પ્રોટીન	11 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	49 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	8 g

ઘટકો

- સામક ચાવલ બરછટ પાવડર - 300 ગ્રામ (2 કપ)
- કાળા ગ્રામ પાવડર - 150 ગ્રામ (1 કપ)
- ફિંગર મિલેટના પાવડર (રાગી) - 150 ગ્રામ (1 કપ)
- દહીં - 1 ½ કપ
- સમારેલા કરી પત્તા - 15 - 20 પાન
- સરસવના દાણા - 2 ચમચી
- હિંગ પાવડર ચપટી
- ચણાની દાળ - 4 ચમચી
- લોખંડની જાળીવાળું ગાજર - 1 માધ્યમ
- સમારેલા કાજુ - 10 નંગ
- કાળા તલ - 2 ચમચી
- પાણી (જો જરૂરી હોય તો)
- ખાવાનો સોડા - 3/4 ચમચી
- મીઠું - 1 1/2 ચમચી

સૂચનાઓ

- સામક ચાવલ, કાળા ચણા, ફિંગર મિલેટ, ઘઉં અને મીઠું મિક્સ કરીને અડધો કલાક રહેવા દો. જો બેટર ખૂબ જાડું હોય તો તે મુજબ પાણી ઉમેરો (જેમ કે ઈડલી બેટરની સુસંગતતા)
- કઢી પત્તા, ચણાની દાળ, સરસવના દાણાને સુગંધિત થાય ત્યાં સુધી હલાવો અને સ્ટવ બંધ કર્યા પછી હિંગનો પાવડર ઉમેરો. આને બેટરમાં બરાબર મિક્સ કરો.
- 2 ચમચી નવશેકું પાણી લો અને તેમાં 3/4 ચમચી બેકિંગ પાવડર ઉમેરો. તેને બેટર સાથે સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ઈડલીનું સ્ટેન્ડ લો અને તેને તેલથી ગ્રીસ કરો. સ્ટીમ બનાવવા માટે સ્ટેન્ડના પાયામાં એક ગ્લાસ પાણી ઉમેરો.
- કાજુ અને કાળા તલના 2 - 3 ટુકડા સાથે સ્ટેન્ડ પરના દરેક પાયામાં છીણેલું ગાજર ઉમેર્યું.
- બેઝમાં માખણ ઉમેરો અને તેને 10 મિનિટ માટે સ્ટીમ કરો.
- કોથમીરની ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 8: સામક ચાવલ ઢોકળા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)	
ઉર્જા	186 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	29 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	3.5 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- સામક ચાવલ - 60 ગ્રામ
- દહીં - 50 ગ્રામ
- આદુ અને લીલા મરચાની પેસ્ટ બનાવી લો.
- તેલ - 1 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ માટે
- લાલ મરચું પાવડર - 1/4 ચમચી
- લીલી ઠંડી - મસાલેદાર વગરની - 1 નાની
- આદુ - 1 ઇંચ સ્થાન

સૂચનાઓ

- ઢોકળા સ્ટીમર તવા લો. તેલ લગાવીને તૈયાર રાખો.
- ઢોકળા સ્ટીમરમાં પાણી ઉમેરીને તૈયાર રાખો.
- સામક ચાવલ અને દહીંના પલાળેલા બેટરમાં લીલા મરચા અને આદુની પેસ્ટ ઉમેરો.
- મીઠું નાખીને બરાબર મિક્સ કરો.
- તેલ કોટેડ ઢોકળા પેનમાં બેટર રેડો. ઉપરથી લાલ - ચીમ પાવડર, તલ છાંટીને તેને 15 મિનિટ સુધી સ્ટીમ થવા દો - વચ્ચે-વચ્ચે.
- બરાબર બાફ્યા પછી તેને સર્વિંગ ડીશમાં સ્થાનાંતરિત કરો.
- કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં કઢી પત્તા, જીરું ઉમેરો અને ઢોકળા પર મસાલો છાંટો, કુદીનાની ઘાણાની ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 9: કુટુ બીટરૂટ ટિક્કી



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- કુટુનો લોટ - 1 કપ
- બીટરૂટ - 2 મધ્યમ, બાફેલી અને છૂંદેલા
- તેલ/માખણ - 1 ચમચી
- મગફળી - 1 ચમચી, સમારેલી
- જીરા - 1 ચમચી, શેકેલા
- લાલ મરચાંના ટુકડા / લીલા મરચાં - 1
- કાળા મરી - 1 ચમચી
- સમારેલું આદુ - 1 ઇંચ,
- ચાટ મસાલો - 1 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	164 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	5 g

સૂચનાઓ

- બધી સામગ્રી ભેગી કરી નાના બોલ બનાવો.
- હવે તેને તમારી હથેળી પર ચપટી કરો.
- સારી રીતે તેલવાળા નોન-સ્ટીક પેનમાં બંને બાજુ પકાવો અને કોઈપણ ઘરે બનાવેલી ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 10: મિશ્ર મિલેટ ભેલ પુરી



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- મિશ્ર મિલેટના ટુકડા - 25 ગ્રામ
- રાગીના ટુકડા - 10 ગ્રામ
- પફ્ડ રાઇસ ફ્લેક્સ - 5 ગ્રામ
- શેકેલી મગફળી - 10 ગ્રામ
- અમરંથ -
- બ્રાઉન રાઇસ નમકીન - 100 ગ્રામ
- ચાટ મસાલો - 2 ગ્રામ
- કાળા તલ - 9 ગ્રામ
- બાફેલા બટેટા - 1
- સમારેલી ડુંગળી - ½
- ટામેટા - 1
- લીંબુનો રસ - 1 ચમચી
- લીલા મરચાં - 2
- લીલી ચટણી - 1 ચમચી
- મુઠ્ઠીભર કોથમીર
- મોરિંગા પાંદડા પાવડર - 2.5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	240 kcal
પ્રોટીન	32 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	8 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	7.7 g

સૂચનાઓ

- એક બાઉલ લો અને મિલેટ, રાગી ફ્લેક્સ અને પફ્ડ રાઇસ ફ્લેક્સ મિક્સ કરો.
- આમળાં અને બ્રાઉન રાઇસ નમકીન સાથે શેકેલી મગફળી ઉમેરો. તેમાં ચાટ મસાલો અને કાળા તલ છાંટો.
- બટાકા, ટામેટાં, ડુંગળી, લીંબુનો રસ અને લીલા મરચાં સાથે મિશ્રણને ભીનું કરો. સારી રીતે ભેળવી દો.
- મોરિંગા પાવડર અને લીલી ચટણી ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 11 : જવુાર ઉપમા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	195 kcal
પ્રોટીન	28 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	6 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	8 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ +30 મિનિટ પલાળીને

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જવુાર - 30 ગ્રામ
- ડુંગળી - 25 ગ્રામ
- કેપ્સીકમ - 40 ગ્રામ
- બાટલી ગોળ - 35 ગ્રામ
- ટામેટા - 50 ગ્રામ
- કોથમીરના પાન - 14 ગ્રામ
- કઢીના પાન - 5 - 8
- તેલ - 5 ગ્રામ
- બાફેલા વટાણા - 25 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- જવુારના દાણાને ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ સુધી પાણીમાં પલાળી રાખો.
- એક ઊંડા વાસણમાં, 3 કપ પાણીને ઉકાળો. ઉકળતા પાણીમાં થોડું મીઠું અને પલાળેલી આખી જવુાર ઉમેરો. ઢાંકીને મધ્યમ તાપ પર દાણા નરમ થાય ત્યાં સુધી થવા દો. લગભગ 10 મિનિટ લાગે છે. જવુારના દાણા મોટા ભાગના પાણીમાં પલળી જશે અને થોડા ભીના અને ચીકણા હશે. તમે રાઇસ કુકરમાં આખો જવુાર પણ રાંધી શકો છો.
- બીજા સ્ટવ પર, કઢાઈ/કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં સરસવના દાણા, સૂકા લાલ મરચા અને કરી પત્તા ઉમેરો. લીલું મરચું, આદુ અને ડુંગળી નાખતા પહેલા એક મિનિટ માટે સાંતળો. સારી રીતે મિક્સ કરો અને એક મિનિટ માટે પકાવો.
- ઝીણી સમારેલી બોટલ ગોળ અને કેપ્સીકમ ઉમેરો. શાકભાજી નરમ થવા લાગે ત્યાં સુધી મિક્સ કરો અને 5 મિનિટ સુધી રાંધો.
- બાફેલા વટાણા, ટામેટાં, હળદર અને મીઠું ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને થોડીવાર પકાવો.
- બાફેલા જવુાર અને લીલુનો રસ ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને બીજી મિનિટ પકાવો.
- તાજી કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 12: રાગીના લાડુ



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6-8

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	237 kcal
પ્રોટીન	1.2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24 g
ચરબી	17 g
ફાઇબર	1.2 g

ઘટકો

- રાગી (નાચની/લાલ મિલેટ)નો લોટ - 1 કપ
- ઘી - 6 ચમચી
- પાઉડર ખાંડ - 5 ચમચી
- એલચી (ઇલાઇચી) પાવડર - ½ ચમચી

સૂચનાઓ

- એક તપેલી લો અને ઘીમી આંચ પર ઘી ઓગળી લો.
- રાગીનો લોટ ઉમેરો અને સતત હલાવતા રહો, 5 થી 6 મિનિટ સુધી અથવા તે ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- આગ પરથી દૂર કરો, પછી ખાંડમાં સારી રીતે હલાવો, કોઈપણ ગઠ્ઠો ટાળો. એલચી પાવડર નાખ્યા પછી બરાબર મિક્સ કરો.
- મિશ્રણને ગ્રીસ કરેલી વાનગીમાં ખસેડો, તેને સરખી રીતે બહાર કાઢો અને 10 થી 15 મિનિટ સુધી ઠંડુ થવા દો.
- મિશ્રણને 12 સમાન ભાગોમાં વહેંચો અને દરેક ભાગને એક બોલમાં ફેરવો.
- લાડુ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 13: કોડો મિલેટ ઢોકળા



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ +4 - 6 કલાક પલાળીને
અને રાતોરાત આથો
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6 - 8

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	251 kcal
પ્રોટીન	8.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	45 g
ચરબી	1.5 g
ફાઇબર	4.5 g

સૂચનાઓ

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- સ્પિલ્ટ બ્લેક ગ્રામ - 1/3 કપ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- દહીં/દહીં - 2 ચમચી
- ખાંડ - 1 ચમચી
- હળદર પાવડર - 1/2 ચમચી
- સમારેલી કોથમીર - 1 ચમચી

- કોડો મિલેટ અને કાળા ચણાને સાફ કરીને કોગળા કર્યા પછી, તેમને 4-6 કલાક માટે પાણીમાં પલાળી રાખો.
- પાણી નિતારી લીધા પછી, બેટરને સરળ અને જાડા સુસંગતતામાં પીસી લો.
- દહીં, મીઠું ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો.
- બેટરને આખી રાત આથો થવા દો.
- પછી બેટરમાં બધી સામગ્રી એટલે કે ખાંડ, હળદર પાવડર અને ઘાણા ઉમેરીને ઝડપથી મિક્સ કરો.
- એક પ્લેટને તેલથી ગ્રીસ કરો અને તેમાં બેટર ઉમેરો.
- બેટરને 10-12 મિનિટ માટે સ્ટીમ કરો અને ઢોકળાને મનપસંદ આકારમાં કાપી લો.

નાસ્તો

નાસ્તો 14: મિલેટની લસ્સી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	99 kcal
પ્રોટીન	2.7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	23 g
ચરબી	1.4 g
ફાઇબર	0.75 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- રાગીનો લોટ (finger મિલેટનો લોટ) - ¼ કપ
- દહીં - ¼ કપ
- પાણી - 2½ કપ
- સ્વાદ માટે ચપટી મીઠું

સૂચનાઓ

- એક વાસણમાં 1 કપ પાણી ગરમ કરો.
- એક બાઉલમાં, ½ કપ પાણી અને ¼ કપ રાગીનો લોટ એકસાથે હલાવો. જ્યારે પાણી ઉકળવા લાગે, ત્યારે ચમચી વડે મિક્સ કરતી વખતે ધીમે ધીમે લોટનું મિશ્રણ ઉકળતા પાણીમાં ઉમેરો.
- લોટને 3 મિનિટ સુધી રાંધો, અથવા જ્યાં સુધી તે જાડું ન થાય પરંતુ હજુ પણ વહેતું હોય. રાંધતી વખતે વધુ પાણી ઉમેરો, જો જરૂરી હોય તો રાગી જાવા.
- એક ગ્લાસ/કપમાં 1/4 કપ રાગી જાવા અને 1/4 કપ હોમમેઇડ દહીં અને જો જરૂરી હોય તો પાણી ભેગું કરો.
- હળવા હાથે મસળીને મીઠું ઉમેરો.
- ઠંડુ સર્વ કરો.



દક્ષિણ
પ્રદેશ
મિલેટ
મેનુ

Finger Millet



નાસ્તો

નાસ્તો 1: રાગી ઈડલી



તૈયારીનો સમય - 9 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	200 kcal
પ્રોટીન	7.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	35.5 g
ચરબી	2.5 g
ફાઇબર	5 g

ઘટકો

- રાગીનો લોટ - 1 કપ
- અડદની દાળ - ½ કપ
- જાડા પોહા - 25 ગ્રામ
- મેથીના દાણા - ¼ ચમચી
- પાણી - 1 ½ કપ
- મીઠું - 1 ચમચી

તડકા માટે

- ગાજર - 1
- ડુંગળી - 1
- સરસવના દાણા - 1 ચમચી
- કઢી પત્તા - 1 ચમચી
- તેલ - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- રાગીનો લોટ લો અને તેમાં 1 કપ પાણી અને પોહા ઉમેરો અને 4/5 કલાક માટે બાજુ પર રાખો. તેને બેટરમાં બ્લેન્ડ કરો.
- અડદની દાળ અને મેથીના દાણા ઉમેરીને 4-5 કલાક પલાળી રાખો. દાળ સંપૂર્ણપણે પલાળ્યા પછી, તેને બારીક અને રુંવાટીવાળું બેટરમાં ભેળવી દો.
- બંને બેટરને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- એક નોન-સ્ટીક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સરસવ ઉમેરો. તે ફાટી જાય એટલે તેમાં ડુંગળી અને ગાજર ઉમેરીને 4-5 મિનિટ સાંતળો અને પછી તેમાં કરી પત્તા ઉમેરો.
- બેટરમાં શાકભાજીનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- આ તૈયાર કરેલા બેટરને ઈડલી મેકરમાં મૂકો અને 10 મિનિટ પકાવો.
- તાજી ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 2: મિલેટનો પોરીજ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	245 kcal
પ્રોટીન	8 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	42 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- લિટલ મિલેટ - 1 કપ
- આર્લિક - 4 લવિંગ
- ઘાણાના પાન - 2 ચમચી
- દૂધ - 1 કપ
- જીરું - 1 ચમચી
- કઢી પાંદડા - 2 sprigs
- છાશ - 1 કપ
- લાલ મરચું - 1 નંગ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકર લો, તેમાં થોડો બાજરો ઉમેરો પછી તેમાં દૂધ, કઢી પત્તા, લાલ મરચું, લસણની કળી, ઘાણાજીરું, જીરું, 2 કપ પાણી ઉમેરો અને પ્રેશર કૂકરને ઢાંકીને 4 સીટી સુધી પકાવો.
- પ્રેશર કૂકર ખોલો પછી તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, છાશ ઉમેરો અને બધું બરાબર મિક્સ કરો.
- નાનો મિલેટનો પોરીજ અથાણું અથવા તમારી પસંદગીની કોઈપણ બાજુઓ સાથે સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે

નાસ્તો

નાસ્તો ૩: કોડો મિલેટ અપ્પમ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	275 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	46 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

બાજરી પલાળવા માટે ૪૬ કલાક

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- કોડો મિલેટ (વરાગુ) - 3 કપ
- છીણેલું નારિયેળ - 1 કપ
- પોહા (ચોખાના ટુકડા) - 3/4 કપ
- ટેન્ડર નાળિયેર પાણી - 1 કપ
- ખાંડ - 1 ચમચી
- સ્વાદ મુજબ મીઠું

સૂચનાઓ

- કોડો મિલેટ (વરાગુ)ને ઘોઈને 2 કલાક પલાળી રાખો.
- પૌહાને અલગથી 2 કલાક પલાળી રાખો.
- છીણેલું નારિયેળ અને કોમળ નારિયેળનું પાણી ઉમેરીને પૌહા અને કોડો મિલેટ નાખીને પીસી લો.
- ખાંડ, મીઠું નાખીને 8 કલાક માટે આથો. બેટરને થોડું પાતળું થવા દો.
- આપ્પા કડાઈને હળવા હાથે પહેલાથી ગરમ કરો.
- એક લાડુ વડે, 1 માપ લોટ ઉમેરો, કડાઈને 2-3 વખત ફેરવો જોઈશે.
- તે સરખે ભાગે ફેલાય છે, કિનારીઓથી પાતળું થાય છે અને બાકીનું બેટર કડાઈની મધ્યમાં સ્થિર થઈ જાય છે.
- મધ્યમ તાપ પર રાંધો.
- ઈષ્ટ અથવા કડાલા કરી (લાલ ચણાની કરી) સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 4: જવુાર ઉત્પમ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	211 kcal
પ્રોટીન	8.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	44 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ + રાતોરાત પલાળીને

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- જવુારના દાણા - 1 કપ
- કાળા ચણાની દાળ - 1/4 કપ
- આદુ - લીલા મરચાની પેસ્ટ - 1/4 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ માટે
- તેલ - ગ્રીસ અને રસોઈ માટે
- સમારેલા ટામેટાં અને કોથમીર - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- જવુારના આખા દાણા અને કાળા ચણાની દાળને પૂરતા પાણીમાં અલગ-અલગ રીતે ઘોઈને રાતભર પલાળી રાખો. ડ્રેઈનવેલ.
- આખા જવુારના દાણા, કાળા ચણાની દાળ અને પાણીને મિક્સરમાં ભેગું કરો, સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો અને તેમાં આદુ-લીલા મરચાની પેસ્ટ અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરો.
- પેનને ગરમ કરો અને તેને 1/2 ચમચી તેલનો ઉપયોગ કરીને ગ્રીસ કરો.
- તવા પર ઉત્તાપની જેમ નાની ચમચી બેટર રેડો.
- દરેક ઉત્તાપમ પર સરખા ભાગે થોડું ટામેટાં અને કોથમીર છાંટી, હળવા હાથે દબાવી મધ્યમ તાપ પર બંને બાજુ પકાવો.
- અથાણાં સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: ફિંગર મિલેટ ડુંગળી ચપાતી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	112 kcal
પ્રોટીન	1.7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	0.3 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- ફિંગર મિલેટના લોટ - 1 કપ
- ઝીણી સમારેલી ડુંગળી - 1
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- લીલા મરચા - 1
- દહીં - 2 ચમચી
- પાણી
- કોથમીર
- તેલ - જરૂર મુજબ.

સૂચનાઓ

- બધી સામગ્રી ઉમેરો અને તેને નરમ કણકમાં ભેળવી દો.
- એક પેન ગરમ કરો, તેને તેલથી ગ્રીસ કરો.
- હવે કણકના સમાન કદના બોલ બનાવીને નાની રોટલી બનાવો.
- તેને પેનમાં સ્થાનાંતરિત કરો અને તેને ધીમી આંચ પર પકાવો. એકવાર થઈ જાય પછી, તેને બીજી બાજુ ફેરવો.
- તૈયાર કરેલી રોટલીને દહીં, અથાણું અથવા કોઈપણ કરી સાથે માણી શકાય છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: મિલેટ કારા કોઝકુટ્ટાઈ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	213 kcal
પ્રોટીન	5.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	12 g
ફાઇબર	3.6 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - ½ કપ
- પીળી મગની દાળ - 3 ચમચી
- મરી - 1 ચમચી
- જીરું - ½ ચમચી
- મરચું - 1 લાલ
- નાળિયેર - 3 ચમચી
- નાળિયેર તેલ - 3 ચમચી
- સરસવના દાણા - ½ ચમચી
- અડદની દાળ - 1 ચમચી
- ચણાની દાળ - 1 ચમચી
- હીંગ - 2 ચપટી
- થોડા સમારેલા કરી પત્તા
- જરૂર મુજબ મીઠું
- પાણી - 1.5 કપ

સૂચનાઓ

- એક મિક્સી જારમાં, મગની દાળ, મરી, જીરું અને લાલ મરચું ઉમેરો.
- આને થોડી વાર પલ્સ કરો.
- હવે મિલેટ ઉમેરો. (અહીં, કોડો મિલેટનો ઉપયોગ થાય છે, તમે ફોક્સટેલ મિલેટ, નાની મિલેટ અથવા કોઈપણ જાતની મિલેટનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.
- ફક્ત આને બે વાર પલ્સ કરો. મિલેટને પલ્સિંગ કરવું એ વૈકલ્પિક છે પરંતુ તે ખૂબ આગ્રહણીય છે કારણ કે પીડી કોઝકુટ્ટાઈને આકાર આપતી વખતે તે સરળ રહેશે.
- એક કડાઈમાં તેલ, સરસવના દાણા, અડદની દાળ, ચણાની દાળ અને બારીક સમારેલા કઢી પત્તા ઉમેરો.
- સરસવના દાણા ફાટવા દો અને દાળને ગોલ્ડન બ્રાઉન થવા દો.
- આમાં હિંગ ઉમેરો. હવે તેમાં 1.5 કપ પાણી ઉમેરો. નાળિયેર અને મીઠું ઉમેરો.
- આને ઉકળવા દો. આગને ઉકાળો અને તેમાં કઠોળ મિલેટ અને દાળનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- આને સારી રીતે હલાવો અને ખાતરી કરો કે ત્યાં કોઈ ગઠ્ઠો નથી. આને ઢાંકીને રાંધો. આને વચ્ચે વચ્ચે હલાવો.
- આને રાંધવામાં 7-8 મિનિટ લાગશે. આ પાણીને બાષ્પીભવન થવા દો.
- થઈ જાય એટલે તેને ઢાંકીને બાજુ પર રાખો.
- એકવાર તે ઠંડુ થઈ જાય, તમારા હાથને તેલથી ગ્રીસ કરો અને રાંધેલા મિલેટનું લીંબુના કદનું મિશ્રણ લો.
- લંબચોરસ આકાર અથવા ગોળાકાર આકાર બનાવો.
- બાકીના મિશ્રણનો ઉપયોગ કરીને પીડી કોઝકુટ્ટાઈ બનાવો.
- આને ગ્રીસ કરેલી સ્ટીમરમાં મૂકો.
- મધ્યમ તાપ પર 12 મિનિટ ઢાંકીને વરાળ કરો.
- સ્ટવ બંધ કરો અને તેને 2 મિનિટ માટે બંધ રાખો.
- બહાર કાઢો અને કારા કોઝકુટ્ટાઈનો આનંદ લો.
- તમારી પસંદગીની કોઈપણ ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 7: રામદાના ઉપમા



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	297 kcal
પ્રોટીન	11.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	34 g
ચરબી	14 g
ફાઇબર	5 g

ઘટકો

- રામદાના - 1 કપ
- બટાકા - 1 મધ્યમ કદના [ઘોઈને, છોલીને અને નાના ટુકડાઓમાં કાપેલા]
- મગફળી - 1/4 કપ [શેકેલી અને વાટેલી]
- આદુ - 1/2 ચમચી [બારીક સમારેલી]
- લીલું મરચું - 1/2 ચમચી [બારીક સમારેલી]
- જીરું - 1/4 ચમચી
- કઢી પાંદડા - 4 - 5
- મીઠું - 1 ચમચી
- કાળા મરી: 1/2 ચમચી [પાઉડર]
- લીંબુનો રસ - 1-2 ચમચી
- કોથમીરના પાન - 5-6 sprigs
- તેલ - 2 ચમચી
- પાણી - 3-4 કપ

સૂચનાઓ

- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું, કઢી પત્તા, આદુ અને મરચું ઉમેરો. 30 સેકન્ડ માટે જગાડવો.
- ઝીણા સમારેલા બટેટા ઉમેરી સાંતળો.
- મગફળીનો ભૂકો ઉમેરો, મધ્યમ તાપ પર ફરીથી 2 મિનિટ સુધી સાંતળો.
- રામદાણા, મીઠું, કાળા મરી ઉમેરો. સારી રીતે ભેળવી દો.
- મધ્યમ તાપ પર બીજી 2 મિનિટ સુધી સાંતળો.
- પાણી ઉમેરો, મિક્સ કરો અને પેનને 7-8 મિનિટ માટે ઢાંકણથી ઢાંકી દો.
- તાપ બંધ કરો. કોથમીર અને લીંબુનો રસ ઉમેરો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો.
- કુદીના ઘાણાની ચટણી સાથે સર્વ કરો
- રસોઈની ટીપ: રામદાણા પાણીને ઝડપથી ભીંજવે છે. જો તમે રાંધેલા ઉપમાને થોડીવાર માટે છોડી દો તો તે સુકાઈ જશે. રાંધ્યા પછી તરત જ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 1: ચેટીનાદ ખીચડી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- રાગી - 30 ગ્રામ
- મગની દાળ - 20 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- નાળિયેર પાવડર - 2 ગ્રામ
- કઢી પાંદડા - 3 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- સરસવના દાણા - 5 ગ્રામ
- ઘાણાના બીજ - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 2 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર - 2 ગ્રામ
- કાળા મરી - 2 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- આદુ લસણની પેસ્ટ - 5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	150 kcal
પ્રોટીન	5g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	17.5 g
ચરબી	7.5 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- રાગી અને દાળને 2 કલાક પલાળી રાખો.
- પ્રેશર કૂકરમાં મેશ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- ટેમ્પરિંગ માટે એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બધા ખાડા મસાલા ઉમેરીને બરાબર સાંતળો.
- ડુંગળી અને ટામેટાં ઉમેરીને બરાબર સાંતળો. તેમાંથી બરછટ પેસ્ટ બનાવો.
- બાફેલી રાગી અને દાળ ઉમેરીને બરાબર પકાવો. તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.



બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 2: જવુર દહીં - થાયર સદમ



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર - 30 ગ્રામ
- દહીં - 70 મિલી
- પાણી - 5 મિલી
- ટેમ્પરિંગ
- તેલ - 5 મિલી
- સરસવના દાણા - 2 જી
- છીણેલું આદુ - 2 જી
- કરી પાંદડા - 4 જી
- સૂકા લાલ મરચાં - 2 ગ્રામ
- હીંગ - 2 જી
- મીઠું - 3 જી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	203 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- જુવારને બરાબર ધોઈ લો.
- તેને રાંધવામાં આવે ત્યાં સુધી ઉકાળો. પછી તેમાંથી પાણી નીતારી લો અને ઠંડુ થવા માટે બાજુ પર રાખો.
- દહીં ઉમેરો.
- ટેમ્પરિંગ માટે, તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બધી સામગ્રી ઉમેરો અને તેને જુવાર અને દહીં પર સારી રીતે મિક્સ કરો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન ૩: પાઈનેપલ પચડી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	69 kcal
પ્રોટીન	1 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	10 g
ચરબી	2.5 g
ફાઇબર	1 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- અનેનાસના પાસા - 30 ગ્રામ
- ભગર પલાળેલું - 20 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી
- ગોળ - 25 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 5 ગ્રામ
- દહીં - 15 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 5 ગ્રામ
- કરી પત્તા - 5 ગ્રામ
- તેલ - 5 મિલી
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- કોકોનટ ડેસીકેટેડ - 5 ગ્રામ
- જીરું - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 3 ગ્રામ

સૂચનાઓ

નાળિયેરની પેસ્ટ બનાવો:

- ભગરને આખી રાત પલાળી રાખો અને તેને પ્રેશર પકાવો.
- નાના ગ્રાઇન્ડરનાં બરણીમાં અથવા બ્લેન્ડરમાં, છીણેલું તાજું નારિયેળ, સમારેલાં લીલાં મરચાં, સરસવના દાણા, જીરું અને રાંધેલા ભગરને પીસી લો. સ્મૂથ પેસ્ટ બનાવવા માટે જો જરૂરી હોય તો પાણી ઉમેરો.
- પાઈનેપલને નાના ટુકડા અથવા ક્યુબ્સમાં કાપો, પરંતુ બારીક નહીં - તમારે પચડીમાં થોડું ટેક્સચર જોઈએ છે.
- હળદર પાવડર અને ગોળ ઉમેરો. પાઈનેપલ ક્યુબ્સને ઢાંકવા માટે પૂરતું પાણી ઉમેરો. ભેગું કરવા માટે સારી રીતે ભળી દો.
- પાઈનેપલને ધીમા-મધ્યમ તાપે પકાવો. સમયાંતરે જગાડવો. પાઈનેપલ ક્યુબ્સ નરમ થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો

પાઈનેપલ પચડી બનાવો:

- નરમ અનેનાસ સાથે ભગર - નાળિયેરની પેસ્ટ ઉમેરો. સારી રીતે ભેળવી દો. સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખો.
- આ પાઈનેપલ મિશ્રણને ધીમા તાપે 2 થી 3 મિનિટ સુધી ઉકાળો. ધ્યાન રાખો કે લાંબા સમય સુધી ન ઉકાળો અથવા રાંધશો નહીં કારણ કે આ દહીં ફાટી શકે છે.
- આ મિશ્રણને ઓરડાના તાપમાને ઠંડુ થવા દો.
- ½ કપ દહીંને સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી બીટ કરો. ખાતરી કરો કે દહીં તાજું છે અને વધુ પડતું ખાટી કે તીખું નથી
- પાઈનેપલ અને નારિયેળનું મિશ્રણ ઠંડું થઈ જાય એટલે તેમાં પીટેલું દહીં ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.

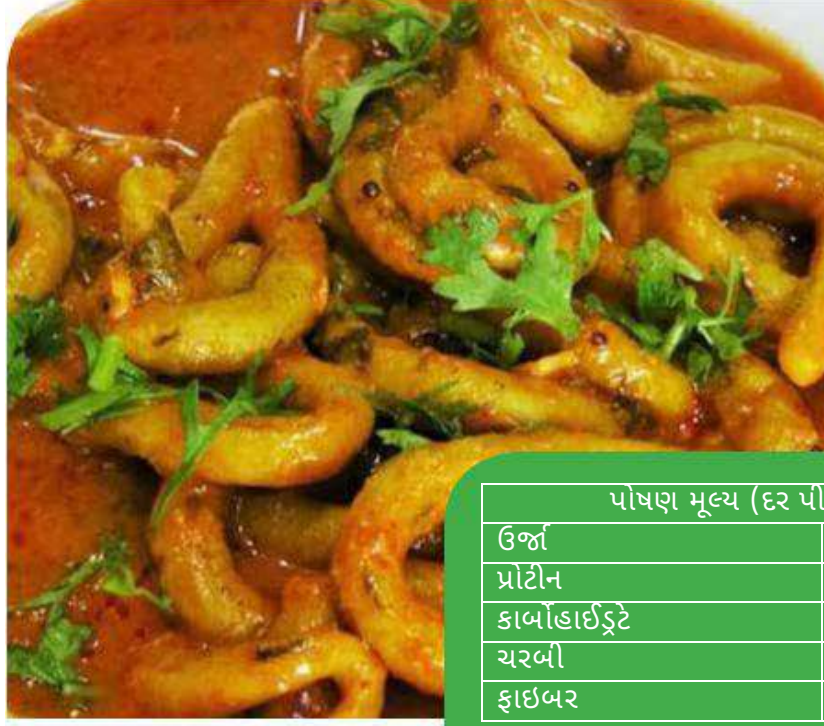
ટમ્પર પાઈનેપલ પચડી:

- એક નાની કડાઈમાં નાળિયેરનું તેલ ગરમ કરો. તાપને ધીમો રાખો અને તેમાં સરસવના દાણા, સૂકા લાલ મરચા (બીજ કાઢી નાખ્યા) અને કઢી પત્તા ઉમેરો અને થોડી સેકંડ માટે ફાય કરો.
- પચડીના મિશ્રણમાં ટેમ્પરિંગ નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- પાઈનેપલ પછડીને સાઇડ ડિશ તરીકે સર્વ કરો. તમે રેફ્રિજરેટર પણ કરી શકો છો અને પછી સર્વ કરી શકો છો.



બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 4: જવુરના ટીપા/શૅંગોલિયા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	240 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	22.5 g
ચરબી	11.5 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - ½ કપ
- લીલા મરચાં - 2
- લસણ લવિંગ - 5-6
- જીરું - 1 ચમચી
- દાંડી સાથે પીસેલા - 1 કપ
- પાણી
- બેસન - 2 ચમચી
- હળદર પાવડર - ½
- લાલ મરચું પાવડર - ½
- મીઠું - ½
- લસણ, મરચાં, કોથમીરની પેસ્ટ - 1 ચમચી
- સરસવ
- હીંગ

સૂચનાઓ

- મિશ્રણની બરણી લો, તેમાં 2 લીલાં મરચાં, 5-6 લસણની કળી, 1 ચમચી જીરું, 1 કપ કોથમીર દાંડી સાથે ઉમેરો, પાણી ઉમેરો.
- ઢાંકણ બંધ કરો અને બરછટ મિશ્રણ બનાવો
- એક બાઉલ લો અને તેમાં ½ કપ જુવારનો લોટ, 2 ચમચી બેસન, ½ હળદર પાવડર, ½ લાલ મરચું પાવડર, ½ મીઠું, 1 ચમચી લસણ, મરચું, કોથમીરની પેસ્ટ, 1/3 કપ પાણી ઉમેરો.
- નરમ અને મુલાયમ કણક ભેળવો
- કણકનો નાનો ભાગ લો, તમારી હથેળીઓ વચ્ચે રોલ કરો, ડ્રોપ આકાર બનાવવા માટે છેડા જોડો
- પેન લો, તેલ, સરસવ અને પછી જીરું અને હિંગ ઉમેરો
- લસણ, જીરું, કોથમીર, મરચાંનું મિશ્રણ ઉમેરો અને મિશ્રણને 1 મિનિટ માટે સાંતળો
- 2 કપ પાણી ઉમેરો, આ પાણીને ઉકાળો અને પછી જુવારના ટીપાં ઉમેરો
- મીઠું ઉમેરો, હળવા હાથે મિક્સ કરો
- ઢાંકીને 20-25 મિનિટ સુધી પકાવો અને પછી તે સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 5: બાર્નયાર્ડ મિલેટ પુટ્ટુ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	119 kcal
પ્રોટીન	2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	20.5 g
ચરબી	3 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 11

ઘટકો

- બાર્નયાર્ડ મિલેટ - 1 કિગ્રા
- નાળિયેર - 200 ગ્રામ
- ઈચ્છા મુજબ મીઠું

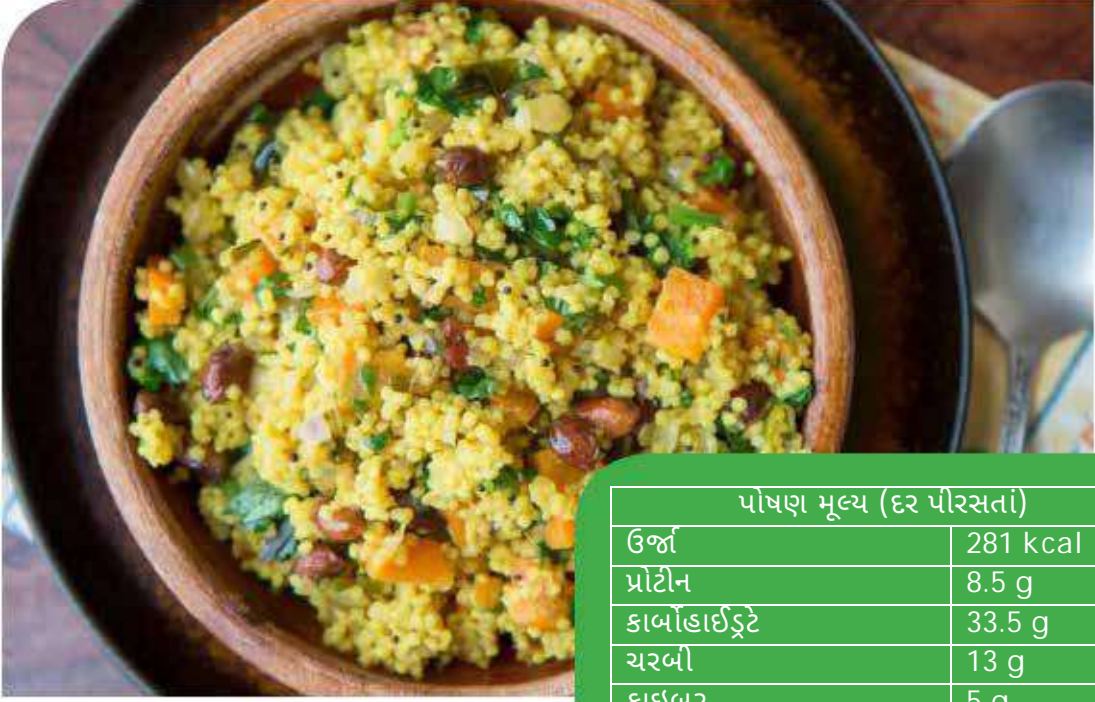
સૂચનાઓ

- એક મિક્સિંગ બાઉલ અથવા પેનમાં 1 કપ મિલેટના મિલેટના લોટ અને મીઠું (ઈચ્છા મુજબ) લો, હવે આખા પર 1/2 કપ પાણી છાંટો.
- તમારી આંગળીના ટેરવે પાણી સાથે લોટ ભેળવવાનું શરૂ કરો. ખૂબ જ સારી રીતે મિક્સ કરો અને જ્યારે તમે લોટનો એક નાનો ભાગ તમારી હથેળીઓ વચ્ચે દબાવો. તે
- એક ગઠ્ઠો બનાવવો જોઈએ
- ગઠ્ઠો તોડવા માટે આ મિલેટના મિલેટના લોટના મિશ્રણને ગ્રાઇન્ડરમાં પીસી લો
- પુટ્ટુ કુદમના પાયાના વાસણમાં 2 થી 3 કપ પાણી નાખો. સ્ટોવ ઉપર રાખો અને તેને ગરમ થવા દો.

- દરમિયાન, પ્રથમ છિદ્રિત ડિસ્કને નળાકાર પાત્રની અંદર મૂકો. પછી પુટ્ટુ કુદમના નળાકાર વાસણમાં 2 થી 3 ચમચી તાજા નારિયેળ ઉમેરો અને સમાનરૂપે ફેલાવો.
- ધીમેધીમે પુટ્ટુ લોટ ઉમેરો જ્યાં સુધી તે નળાકાર પાત્રના અડધા ભાગ સુધી ન પહોંચે. સ્તર ઢાંકણ સાથે ટોચ આવરી. પાયાના વાસણની ટોચ પર નળાકાર ભાગ મૂકો જેમાં પાણી આવવું જોઈએ.
- ઉકાળો
- જ્યાં સુધી તમે નળાકાર પાત્રના ઉપરના વેન્ટમાંથી વરાળ નીકળતી ન જુઓ ત્યાં સુધી મધ્યમ જ્યોત પર પુટ્ટુને વરાળ કરો અને જ્યોતને બંધ કરો.
- પાયાના વાસણમાંથી નળાકાર ભાગને દૂર કરો અને અંદરના પુટ્ટુને 3 થી 4 મિનિટ સુધી ઠંડુ થવા દો.
- પછી લાકડાના સ્કીવરનો ઉપયોગ કરીને બાફેલા પુટ્ટુને દૂર કરો. પુટ્ટુને કડલા કરી અથવા વેજ સ્ટ્રૂ સાથે ગરમ અથવા ગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 6: ફોક્સટેલ મિલેટ લેમન



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	281 kcal
પ્રોટીન	8.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	33.5 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 40 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- ફોક્સટેલ મિલેટ - 1 કપ
- સરસવના દાણા - 1 ચમચી
- સફેદ અડદની દાળ - 1 ચમચી
- કાચી મગફળી - 1 ચમચી
- ગાજર - 1/4 કપ, સમારેલી
- કઢી પાંદડા - 1 સ્પ્રિંગ, લગભગ સમારેલી
- આદુ - 1 ઇંચ, છીણેલું
- લીલા મરચાં - 2, બારીક સમારેલા
- હળદર પાવડર - 1 ચમચી
- લીંબુનો રસ - 2 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- તેલ - 1 ચમચી
- કોથમીરનાં પાન - થોડાં ટાંકાં

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકરમાં ફોક્સટેલ મિલેટ અને 1½ કપ પાણી ઉમેરો. મધ્યમ તાપ પર 3 સીટી સુધી પકાવો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સરસવ, અડદની દાળ અને મગફળી ઉમેરો. ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- કઢી પત્તા, આદુ, લીલા મરચાં, હળદર પાવડર અને ગાજર ઉમેરો અને થોડી સેકંડ માટે હલાવો.
- ગાજર નરમ થઈ જાય પછી, તેમાં રાંધેલ ફોક્સટેલ મિલેટ ઉમેરો, થોડું મીઠું છાંટવું અને મિલેટ નરમ થાય ત્યાં સુધી સારી રીતે હલાવો.
- ચોખાને 2-3 મિનિટ માટે સ્ટીમ કરો અને પછી લીંબુના રસમાં નિચોવીને હલાવો.
- તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો અને તમારા ભાત સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે

બપોરનું ભોજન

બાપોરનું ભોજન 7: ડ્રાય ફ્રુટ બાર્નયાડ બાજરી બફી



તૈયારીનો સમય - 45 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- બાર્નયાડ મિલેટ - 100 ગ્રામ
- દૂધ - 250 મિલી
- ખાંડ - 50 ગ્રામ
- ઘી - 4 ચમચી
- સુકા ફળો - મુઠ્ઠીભર

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	221 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	33 g
ચરબી	8.5 g
ફાઇબર	3 g

સૂચનાઓ

- બાર્નયાડ મિલેટને ઘોઈને પીસી લો
- એક કડાઈમાં ઘી ગરમ કરો અને તેમાં મિલેટ નાખીને મિક્સ કરો
- 10 મિનિટ સુધી સતત હલાવતા રહીને ધીમી આંચ પર લોટને પકાવો
- કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક બનાવવા માટે બીજા એક પેનમાં દૂધ અને ખાંડ ઉકાળો
- છેલ્લે બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને અંતિમ વાનગી તૈયાર કરવા માટે સતત હલાવતા રહો.
- મિશ્રણ ઘટ્ટ થઈ જાય એટલે તેને ગેસ પરથી ઉતારી લો.
- પેનને ગ્રીસ કરો અને મિશ્રણ રેડો અને તેને આરામ કરો અને રેફ્રિજરેટરમાં મૂકો.
- ટુકડા કરી સર્વ કરો



રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 1: રાગી નીર ડોસા



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- રાગી - 30 ગ્રામ
- ચોખા - 20 ગ્રામ
- પાણી - 5 મિલી
- મીઠું - 5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	102 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	12 g
ચરબી	4.5 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- રાગી અને ચોખાને આખી રાત પલાળી રાખો, સ્મૂધ પેસ્ટને વધુ પાતળી કરો. તેને 4 કલાક માટે ગરમ જગ્યાએ આથો આવવા દો.
- એક પેન ગરમ કરો અને તેલ ઉમેરો - ડોસાના બેટરને સરખી રીતે ફેલાવો અને તેને 5 મિનિટ સુધી ચડવા દો.
- તૈયાર છે રાગી નીર ડોસા.
- વધુ ડોસા બનાવવા માટે પ્રક્રિયાને પુનરાવર્તિત કરો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 2: રાગી આંબલી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	148 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	27 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- રાગીનો લોટ - 20 ગ્રામ
- છાશ - 60 મિલી
- પાણી - 30 મિલી
- ગોળ - 10 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- ડુંગળી - 10 ગ્રામ
- કરી પત્તા - 5 ગ્રામ
- જીરું પાવડર - 5 ગ્રામ
- હીંગ - 2 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 3 મિલી

સૂચનાઓ

- રાગીના લોટને પાણીમાં ઓગાળી, ઘીમા તાપે મિશ્રણને પકાવો.
- હવે તેમાં ગોળ, મીઠું નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- સતત હલાવતા રહીને સારી રીતે રાંધો.
- રાગીના લોટનું મિશ્રણ ઘટ્ટ થાય છે અને રંગ બદલાય છે (આમાં લગભગ 5 થી 8 મિનિટનો સમય લાગે છે).
- મિશ્રણને ઠંડુ કરો, છાશ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- તેમાં ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, કઢી પત્તા, શેકેલું જીરું પાવડર, હિંગ અને લીંબુનો રસ ઉમેરો.
- સ્વાદ મુજબ મીઠું એડજસ્ટ કરો.
- બધું બરાબર મિક્સ કરો.
- આ સ્વસ્થ પૌષ્ટિક રાગી આંબલીને સર્વ કરો.



રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન ૩: કોડો મિલેટ પાણીયારામ



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ + 4 કલાક પલાળીને અને
રાતોરાત આથો
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4
ઘટકો

સખત મારપીટ માટે

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- અડદની દાળ - 1/4 કપ
- મેથીના દાણા - 1 ચમચી
- મીઠું - 1 ચમચી
- રસોઈ તેલ

મસાલા માટે

- ડુંગળી બારીક સમારેલી - 1 કપ
- લીલા મરચાં - 2-3 નંગ
- ગાજર છીણેલું - 1/2 કપ
- ઘાણાના પાન - 3 ચમચી
- સરસવના દાણા - 1/2 ચમચી
- અડદની દાળ - 1/4 ચમચી
- મુઠ્ઠીભર કરી પત્તા
- જીરું - 1/2 ચમચી
- ચણા દાળ - 1/2 ચમચી
- કાજુ તૂટેલા - 5
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- રસોઈ તેલ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	202 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	31 g
ચરબી	4 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- સખત મારપીટ માટે
- મિલેટ અને અડદની દાળને મેથીના દાણાથી પાણીમાં ઘોઈ લો અને તેને ઓછામાં ઓછા 3 થી 4 કલાક માટે અલગથી પલાળી રાખો.
- સંપૂર્ણપણે કાઢી લો અને અડદની દાળ અને મિલેટને મિક્સરમાં અલગ-અલગ પીસી લો
- બંનેને સ્મૂથ પેસ્ટમાં પીસી લો અને મીઠું નાખ્યા પછી બંને બેટરને સારી રીતે મિક્સ કરો
- તેને રાતોરાત અથવા ઓછામાં ઓછા 8 કલાક આથો આવવા દો.
- જ્યારે બેટર સારી રીતે આથો આવી જાય, ત્યારે એક લાડુ સાથે મિક્સ કરો.
- આને ઓછામાં ઓછા 2 થી 3 દિવસ માટે રેફ્રિજરેટ કરી શકાય છે

પાણીયારામ બનાવતા

- જ્યારે તમે પાણીયારામ બનાવવા જઈ રહ્યા હોવ, ત્યારે તમને જોઈતા પ્રમાણમાં બેટર લો.
- બેટરમાં ડોસા સુસંગતતા છે કે કેમ તે તપાસો, જો જરૂરી હોય તો પાણી ઉમેરો.
- બાઉલમાં, બારીક સમારેલી ડુંગળી, છીણેલું ગાજર અને લીલા મરચાં ઉમેરો.
- એક નાની કડાઈમાં એક ચમચી રસોઈ તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સરસવ, અડદની દાળ, ચણાની દાળ, કઢી પત્તા, જીરું નાખીને બરાબર મિક્સ કરો.
- આને બેટર પર રેડો.
- પાણીયારામ પેનને રાંધવાના તેલથી ગ્રીસ કરો, ઉકાળો અને ડેન્ટ્રસ ભરવા માટે રેડો.
- તેલના થોડા ટીપા છાંટો, ઢાંકી દો અને તળિયે રંધાઈ જાય ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર પકાવો.
- લાકડાની લાકડીનો ઉપયોગ કરીને, બીજી બાજુ ફિલ્પ કરો.
- થાય ત્યાં સુધી પકાવો, કાઢી લો અને સાઈડ ડીશ સાથે સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 4: બાર્નયાડ મિલેટ ડોસા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઊર્જા	231 kcal
પ્રોટીન	10 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	43 g
ચરબી	1.6 g
ફાઇબર	8 g

તૈયારીનો સમય - 10 hrs
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 5

ઘટકો

- બાર્નયાડ મિલેટ કુધિરાઈવલી - 1 1/2 કપ
- સફેદ અડદની દાળ - 1/2 કપ
- ચણા દાળ -
- મેથી દાણા મેથી - 1 ચમચી
- પોહા પીટેલા ચોખા - 1/4 કપ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સૂચનાઓ

મિલેટ પલાળવી અને પીસવી:

- એક બાઉલમાં મિલેટ, અડદની દાળ, ચણાની દાળ, મેથીના દાણા અને પોહા ઉમેરો. વહેતા પાણી હેઠળ બે વાર ધોવા.
- બધી સામગ્રીને એકસાથે ખૂબ પાણીમાં પલાળી દો.
- ઓછામાં ઓછા 5 કલાક પલાળી રાખો.
- પીસતા પહેલા ફરીથી ઘોઈ લો અને પાણી નિતારી લો.
- હવે, પલાળેલા જથ્થા અને તમારી બ્લેન્ડરની ક્ષમતાના આધારે બેચમાં ગ્રાઇન્ડ કરો.
- પીસવામાં મદદ કરવા માટે બહુ ઓછું પાણી (કુલ એક કપ લગભગ) ઉમેરો. સ્મૂથ પેસ્ટમાં ગ્રાઇન્ડ કરો.
- એક કન્ટેનરમાં સ્થાનાંતરિત કરો જેમાં સખત મારપીટને આથો લાવવા માટે પૂરતી જગ્યા હોય.
- મીઠું નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો. તેને ગરમ જગ્યાએ રાખો અને ઓછામાં ઓછા 10 થી 12 કલાક સુધી આથો રાખો. આથોનો સમય તમારા આબોહવા પર આધાર રાખે છે.
- એકવાર બેટર આથો થઈ જાય પછી, સારી રીતે મિક્સ કરો અને રેફ્રિજરેટરમાં સ્ટોર કરો અને 3 દિવસમાં તેનો ઉપયોગ કરો.

બરનયાડ મિલેટના ડોસા:

- યોગ્ય સુસંગતતા મેળવવા માટે સખત મારપીટમાં પાણી ઉમેરો. ઢોસાનું બેટર રેડતા સુસંગતતાનું હોવું જોઈએ. ખાતરી કરો કે તે ખૂબ જાડું કે ખૂબ પાણીયુક્ત નથી.
- મધ્યમ તાપ પર એક ગ્રીલ ગરમ કરો. કઢાઈ પર ઢોસાના બેટરનો લાડુ રેડો અને બેટરને કેન્દ્રથી શરૂ કરીને ગોળ ગતિમાં સરખી રીતે ફેલાવો.
- ડોસાની કિનારીઓની આસપાસ એક ચમચી તેલ અથવા ઘી રેડો અને ઢોસાને દરેક બાજુ લગભગ અડધી મિનિટ સુધી, આછા બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી પકાવો. ફોલ્ડ અને દૂર કરો.

બરનયાડ મિલેટ મસાલા ઢોસા:

- ઉપર સમજાવ્યા મુજબ સાદા મિલેટના ઢોસા બનાવો અને મધ્યમાં એક ચમચી બટેટાનો મસાલો ઉમેરો.
- ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી પકાવો અને ઢોસાને ફોલ્ડ કરો.
- તમારી પસંદગીની ચટણી સાથે અથવા ગન પાવડર સાથે સર્વ કરો.



રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 5: કટ્ટુ ડોસા



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 5 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

ક્રપ્સ/ડોસા માટી:

- બિયાં સાથેનો લોટ - 1 કપ
- સામક ચાવલ - 1/2 કપ
- પાલક - 1/4 કપ,
- ફ્રેશ અથવા ફ્રોઝન સાદા દહીં - 1/2 કપ
- પાણી - 1/4 કપ
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ
- ઓલિવ તેલ - 2 ચમચી

વ્રત આલૂ કી સબજી:

- બાફેલા બટેટા - 2, છાલ કાઢીને ડંખમાં કાપીને - કદ
- લીલા મરચા - 1, સમારેલા
- સરસવના દાણા - 1/4 ચમચી
- કોકોનટ ફ્લેક્સ - 2 ચમચી, વૈકલ્પિક
- ઓલિવ તેલ - રસોઈ માટે 1 ચમચી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	209 kcal
પ્રોટીન	3.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	20 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	2.6 g

સૂચનાઓ

ક્રપ્સ/ડોસા બનાવવા માટે:

- હેન્ડ બ્લેન્ડર અથવા ફૂડ પ્રોસેસરનો ઉપયોગ કરીને, બિયાં સાથેનો લોટ, સમા કા ચાવલ અને પાલકને એકસાથે પીસી લો.
- દહીં, પાણી, મીઠું ઉમેરીને સ્મૂથ બેટર બનાવો (બેટર થોડું જાડું હોવું જોઈએ અને વહેતું ન હોવું જોઈએ). બાજુ પર રાખો.
- એક મોટી સ્કીલેટ/નોન-સ્ટીક પેનમાં એક ચમચી તેલ લગભગ એક મિનિટ માટે ગરમ કરો. બેટરના લગભગ 2 લાડુ રેડો અને કેપના આકારમાં ફેરવવા માટે ધીમા તાપે લગભગ 2 મિનિટ સુધી પકાવો.
- હળવાશથી, કેપને બીજી બાજુ ફેરવો અને બીજી 2 મિનિટ માટે રાંધો (તમે સ્વાદ પ્રમાણે વધુ કે ઓછું રસોઈ કરી શકો છો. ક્રિસ્પી બ્રાઉન માટે, તમે બીજી મિનિટ પણ રાંધી શકો છો).

પોટટો સ્ક્રમ્બલ બનાવવા માટે:

- એક મિનિટ માટે 2 ચમચી તેલ ગરમ કરો.
- સરસવના દાણા તડકે એટલે મીઠું અને બટાકા ઉમેરો.
- તેલ અને સરસવના દાણા સાથે મિક્સ કરવા માટે બટાકાને હલાવો.
- બટાકા સારી રીતે રાંધી અને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી મધ્યમ તાપ પર રાંધો (લગભગ 2 - 3 મિનિટ લાગે છે).
- તાપ બંધ કરો અને તેમાં સમારેલી કોથમીર, મરચું અને નારિયેળના ટુકડા ઉમેરો.
- તેમને હળવા હાથે ટોસ કરો અને દરેક કેપમાં અલગથી અથવા ભરીને સર્વ કરો.
- દહીં સાથે સર્વ કરો

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 6: રાગી મુદ્દા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	218 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	39 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	6.5 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- રાગીનો લોટ - 1 કપ
- પાણી - 2 ¼ કપ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- ઘી / સ્પષ્ટ માખણ - 1 + 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- રાગી મુદ્દે રેસીપી બનાવવા માટે એક તપેલીમાં 2 કપ પાણી ગરમ કરો અને તેમાં મીઠું ઉમેરો.
- એક નાના બાઉલમાં 2 ચમચી રાગીનો લોટ અને VI કપ પાણી લો અને ગઠ્ઠો વગરનું મિશ્રણ બનાવો
- ઉકળતા પાણીમાં રાગીનું મિશ્રણ ઉમેરો અને સતત હલાવતા રહો અને ધીમે ધીમે તે ઘટ્ટ થવા લાગે છે.
- હવે બાકીનો રાગીનો લોટ સરખે ભાગે ફેલાવીને ઉમેરો અને ખલેલ પહોંચાડ્યા વિના એક મિનિટ માટે ઉકાળો.
- હવે સ્પેટુલાની મદદથી મિશ્રણને તોડો અને ગઠ્ઠો તોડી નાખો. સતત એક દિશામાં ભળી દો
- ખાતરી કરો કે ગરમી ઓછી છે અને ખાતરી કરો કે જ્યાં સુધી તે સંપૂર્ણપણે જાડું ન થાય ત્યાં સુધી તમે હલાવતા રહો
- એકવાર તમે જોશો કે રાગી ઘટ્ટ થઈ ગઈ છે, હલાવતા રહો અને તેમાં 2 ચમચી ઘી ઉમેરો અને જ્યાં સુધી તમે જુઓ કે રાગી તેના પર ચમકી ન જાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહો.
- વાસણને ઢાંકીને ધીમી આંચ પર લગભગ 5 મિનિટ સુધી વરાળ થવા દો. ગરમી ચાલુ કરો અને અન્ય 5 મીમી માટે આરામ કરો
- રાગીના મુડને બોલમાં આકાર આપવા માટે, એક બાઉલને તેલ અથવા ઘીથી ગ્રીસ કરો. 2 મોટી ચમચી રાગી મુદ્દે મૂકો અને તેને ફરતે ફરવાનું શરૂ કરો જ્યાં સુધી તે એક સરસ સ્મૂથ બોલ ન બને.
- એકવાર થઈ જાય એટલે રાગીના મુડને ગરમાગરમ સર્વ કરી શકાય. નોંધ કરો કે રાગીના મુડને જ્યારે તે ગરમ હોય ત્યારે તેને બોલમાં આકાર આપવો જરૂરી છે, નાના બાઉલનો ઉપયોગ કરવાથી રાગીના મુડને આકાર આપવામાં મદદ મળે છે.
- રાગી મુડને ગરમાગરમ કઢી સાથે સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 7: જોનાલુ રોટલુલુ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	202 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઇડ્રેટ	31 g
ચરબી	4 g
ફાઇબર	4 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 40 ગ્રામ
- મીઠું - સ્વાદ માટે

સૂચનાઓ

- ચાળેલા જુવારના લોટમાં ગરમ પાણી ઉમેરો. સરળ નરમ કણક માં ભેળવી.
- ગોળ બોલ (આશરે 40 ગ્રામ) બનાવો અને તેને લાકડાની પ્લેટ પર રોલિંગ સ્ટિકનો ઉપયોગ કરીને અથવા હથેળીથી દબાવીને ગોળ આકારમાં ફેલાવો.
- પહેલાથી ગરમ કરેલા તવાની બંને બાજુ રોટલીને બરાબર બેક કરો.
- કોઈપણ કઢી કે દાળ સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 1: ચેટી નાદ મિલેટ પાણીયારમ



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ+ આથો

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 20 pcs

ઘટકો

- ચોખાનો લોટ - 40 ગ્રામ
- જુવાર - 10 ગ્રામ
- સમારેલ ગાજર - 10 ગ્રામ
- સમારેલી કઠોળ - 10 ગ્રામ
- સમારેલી કોબી - 10 ગ્રામ
- સમારેલી ડુંગળી - 10 ગ્રામ
- આદુ - 5 ગ્રામ
- જીરા - 3 ગ્રામ
- પાણી - 2.5 મિલી
- તેલ - 30 મિલી

ચેટીનાદ મસાલા

- ઘાણાના બીજ - 10 ગ્રામ
- જીરા - 3 ગ્રામ
- વરિયાળી - 3 ગ્રામ
- જીરું - 3 ગ્રામ
- અજવાઈન - 3 ગ્રામ
- લવિંગ - 3 ગ્રામ
- એલચી - 3 ગ્રામ
- મેથીના દાણા - 3 ગ્રામ
- મેસ/જવિત્રી - 3 ગ્રામ
- કાળા મરીના દાણા - 3 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	100 kcal
પ્રોટીન	2.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	9 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	1.6 g

સૂચનાઓ

સખત મારપીટ માટે

- બાજરીને ઘોઈને ઓછામાં ઓછા 3 થી 4 કલાક માટે અલગથી પાણીમાં પલાળી રાખો.
- બાજરીને સંપૂર્ણપણે કાઢી લો અને મિક્સરમાં પીસી લો.
- તેને રાતોરાત અથવા ઓછામાં ઓછા 8 કલાક આથો આવવા દો.
- જ્યારે બેટર સારી રીતે આથો આવી જાય, ત્યારે એક લાડુ સાથે મિક્સ કરો.

પાણીયારમ બનાવતા

- તમને જરૂરી માત્રામાં બેટર લો. બેટરમાં ડોસા સુસંગતતા છે કે કેમ તે તપાસો, જો જરૂરી હોય તો પાણી ઉમેરો.
- ચેટીનાદ મસાલા હેઠળ ઘટકોને ગ્રાઇન્ડ કરો અને મિક્સ કરો. જરૂર પડે તો થોડું પાણી ઉમેરો.
- એક નાની કડાઈમાં, એક ચમચી રસોઈ તેલ ગરમ કરો અને તેમાં પનીયારમ માટેની બધી સામગ્રી ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- આને બેટર પર રેડો.
- પાણીયારમ પેનને રાંધવાના તેલથી ગ્રીસ કરો, ઉકાળો અને ડેન્ટ્સ ભરવા માટે રેડો.
- તેલના થોડા ટીપા છાંટો, ઢાંકી દો અને તળિયે રંધાઈ જાય ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર પકાવો.
- લાકડાની લાકડીનો ઉપયોગ કરીને, બીજી બાજુ ફ્લિપ કરો.
- થાય ત્યાં સુધી પકાવો, કાઢી લો અને ચેટીનાદ મસાલા સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 2: નીર મોર



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- આદુ - 5 ગ્રામ
- ઘાણાના બીજ - 5 ગ્રામ
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 2 ગ્રામ
- કરી પાંદડા - 3 જી
- હીંગ - 2 જી
- તેલ - 5 મિલી
- દહીં - 20 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- કાળું મીઠું - 3 ગ્રામ
- શેકેલા રાગીનો લોટ - 10 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	85 kcal
પ્રોટીન	2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	3 g
ચરબી	2.5 g
ફાઇબર	1.8 g

સૂચનાઓ

- દહીં લો અને સારી રીતે ફેટ કરો. ચાસ બનાવવા માટે પાણી અને શેકેલા રાગીનો લોટ ઉમેરો. સારી રીતે ભેળવી દો.
- એક પેન લો અને તેલ ગરમ કરો. સરસવના દાણા ઉમેરો, તેને ફાટવા દો.
- તેમાં કોથમીર, હીંગ, આદુ અને કઢી પત્તા ઉમેરો.
- દહીંના મિશ્રણ પર ટેમ્પરિંગ રેડો.
- કાળું મીઠું અને કોથમીર ઉમેરો. મિક્સ કરી ઠંડુ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો ૩: અમા રથ ચિક્કી (રાજગીરા ચિક્કી)



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	152 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	19 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- અમરનાથ (રાજગીરા) - 1 કપ
- બદામ - 1/2 કપ
- ગોળ - 1/2 કપ
- ગાર્નિશિંગ માટે કેટલાક સૂકા નારિયેળના ટુકડા
- પાણી - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક તવા અથવા કડાઈને ભારે બેઝ સાથે ગરમ કરો, એકવાર તે સરસ રીતે ગરમ થઈ જાય, રાજગીરાને એક સમયે 1 ચમચીના નાના ટુકડાઓમાં શેકવાનું શરૂ કરો. જ્યાં સુધી તે સારી રીતે પફ/પોપ થાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહો. આમાં થોડીક સેકન્ડો લાગશે (ખાતરી કરો કે પેન સાધારણ ગરમ છે પરંતુ ખૂબ ઊંચા તાપમાને અથવા ખૂબ નીચા નથી)
- શેકેલા રાજગીરાને મોટા સિફ્ટર વડે ચાળી લો અને કુલેલા રાજગીરાને મોટા બાઉલમાં રાખો.
- એક કડાઈમાં સૂકી શેકેલી બદામ સહેજ ડાર્ક બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી ઉમેરો. ઠંડું થાય એટલે તેને નાના ટુકડા કરી લો.
- એ જ પેનમાં ગોળની ચાસણી બનાવવા માટે 2 ચમચી પાણી રેડો અને તેમાં ગોળ ઉમેરો અને તેને ધીમાથી મધ્યમ તાપે ઓગાળી લો.. ક્યારેક-ક્યારેક હલાવતા રહો.
- કુલેલા રાજગીરામાં ઓગળેલો ગોળ અને બદામ ઉમેરો અને બધું બરાબર મિક્સ કરો.
- મિશ્રણને ગ્રીસ કરેલી ટ્રે અથવા પ્લેટમાં કાઢી, તેને થોડું ઠંડુ થવા દો, ચમચી અથવા બાઉલની પાછળથી ચપટી કરો, સૂકા નારિયેળના પાતળા ટુકડાથી ગાર્નિશ કરો.
- તીક્ષ્ણ છરી વડે ટુકડા કરો અને પછી સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે

નાસ્તો

નાસ્તો 4: નાય ની લાડુ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	182 kcal
પ્રોટીન	1.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26 g
ચરબી	7.4 g
ફાઇબર	2.3 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- રાગીનો લોટ (નાયની અથવા ફિંગર મિલેટના લોટ) - 1.5 કપ
- ઓર્ગેનિક પાઉડર ગોળ - ¾ કપ
- ઘી - ⅓ કપ
- એલચી પાવડર - ½ ચમચી
- શેકેલા રાગીનો લોટ - 10 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- એક કડાઈ અથવા જાડા તળિયાવાળા પહોળા તવામાં 1.5 કપ રાગીનો લોટ લો.
- રાગીના લોટને શેકવા માટે તવાને ધીમી આંચ પર રાખો. રંગ બદલાય ત્યાં સુધી શેકો અને તમને રાગીના લોટમાંથી સરસ સુગંધ મળે. લગભગ 6 થી 8 મિનિટ ધીમી આંચ પર.
- પછી લોટમાં ઘી નાખો. ઘી ઓગળી જશે. લોટ સાથે ઘી મિક્સ કરવાનું શરૂ કરો.
- આ મિશ્રણને 5 થી 7 મિનિટ વધુ હલાવતા રહો અને શેકતા રહો.
- રાગીના લોટનો સ્વાદ તપાસો અને તમને કન્યી સ્વાદ મળશે. સ્વાદમાં ક્યાશ ન હોવી જોઈએ.
- પછી ફ્લેમ બંધ કરી દો. પેનને નીચે મૂકો.
- એલચી પાવડર અને ગોળ પાવડર ઉમેરો. ખૂબ જ સારી રીતે મિશ્રણ કરવાનું શરૂ કરો.
- આ રાગીના લાડુના મિશ્રણને ગરમ થવા દો, પછી તમારા હાથ વડે બધું ફરીથી સારી રીતે મિક્સ કરો અને તમારા હાથ વડે નાના ગઠ્ઠાઓ તોડી નાખો.
- મિશ્રણનો એક ભાગ લો અને લાડુનો આકાર આપો.
- જો તમે રાગીના લાડુ બનાવવામાં અસમર્થ હોવ, તો ઓરડાના તાપમાને એક ચમચી ઘી ઉમેરો. ફરીથી સારી રીતે મિક્સ કરો અને રાગીને લાડુ આકાર આપવાનું શરૂ કરો
- લાડુ સર્વ કરો.

નાસ્તો

Snacks 5: બાજરી પોંગલ (સ્વાદિષ્ટ)



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- ફોક્સટેલ મિલેટ - ½ કપ
- પીળી મગની દાળ - ½ કપ
- સુસંગતતા સમાયોજિત કરવા માટે પાણી +1 કપ વધારાનું - 4 કપ
- ઘી/સ્પષ્ટ માખણ (વેગન્સ ઘીને તેલથી બદલી શકે છે) - 2 ચમચી
- જીરું (જીરા) બીજ - 1 ચમચી
- આખા કાળા મરી/મરીનાં દાણા - ½ ચમચી
- લીલા મરચા - 2-3
- આદુ બારીક સમારેલ - 1 ચમચી
- દાંડી કરી પત્તા - 1
- કાજુ - 8-10
- એક મોટી ચપટી હીંગ (હીંગ)
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઊર્જા	229 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂક ગરમ કરો અને ઘી ઉમેરો
- ગરમ થાય એટલે તેમાં જીરા, કાળા મરી ઉમેરો. થોડી સેકન્ડ માટે સાંતળો
- આગળ, લીલા મરચાં, આદુ, કરી પત્તા, કાજુ અને હિંગ ઉમેરો. કાજુ આછા ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી બીજી 30 સેકન્ડ સાંતળો.
- આગળ, કોળા કરેલી મગની દાળ ઉમેરો અને દાળ આછા બ્રાઉન અથવા સુગંધિત થાય ત્યાં સુધી 1-2 મિનિટ સુધી સારી રીતે સાંતળો.
- પછી મિલેટ, પાણી અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો. સારી રીતે ભેળવી દો. ઢાંકણ બંધ કરો અને 8 મિનિટ માટે ધીમા તાપે રાંધો.
- એકવાર દબાણ છૂટી જાય, ઢાંકણ ખોલો અને મિલેટ પોંગલને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ફોક્સટેલ મિલેટ પોંગલને દહીં, રાયતા અથવા નારિયેળની ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: કોડો મિલેટ અડાઈ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	211 kcal
પ્રોટીન	9 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	38 g
ચરબી	1 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- ચણાની દાળ - ¼ કપ
- તુવેર દાળ - ¼ કપ
- અડદની દાળ - 2 ચમચી
- મગની દાળ - 2 ચમચી
- પોહા - 2 ચમચી
- લાલ મરચું - 6
- હિંગ - ½ ચમચી
- ડુંગળી - 1
- કોથમીર - 2 ચમચી, સમારેલી
- કઢી પાંદડા - 1 sprig
- આદુ - 2 ચમચી, સમારેલા
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ

સૂચનાઓ

- દાળ અને મિલેટને 3 કલાક પલાળી રાખો.
- બ્લેન્ડરમાં મસાલો, મીઠું, હિંગ નાખીને બારીક પીસી લો
- પલાળેલી મિલેટ અને દાળને મિક્સરમાં ઉમેરીને સ્મૂથ પેસ્ટ બનાવો.
- મસાલા અને બેટરને ભેગું કરો અને બાકીના બધા શાકભાજી ઉમેરો અને 30 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.
- એક તવાને મીડીયમ આંચ પર ગરમ કરો અને નાની અને જાડી અડદાઈ બનાવો. એક બાજુ રાંધવા દો.
- કિનારીઓ સાથે થોડું તેલ ઉમેરો અને તેને બીજી બાજુ ફેરવો.
- બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- તેને તાજી લીલી ચટણી સાથે અથવા તમારી પસંદગીના કોઈપણ ડીપ સાથે સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 7: જવુર પોંગલ (મીઠી)



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- જુવારના ટુકડા - 1/2 કપ
- મગની દાળ - 1/2 કપ
- દૂધ - 2 કપ
- ગોળ - 1 કપ
- એલચી પાવડર - 1 ચમચી
- ઘી - 1 ચમચી
- કાજુ - 4-6
- સૂકું નાળિયેર - જરૂર મુજબ.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	268 kcal
પ્રોટીન	12 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	44 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	8 g

સૂચનાઓ

- મગની દાળને યોગ્ય માત્રામાં પાણી સાથે વાસણમાં નરમ ન થાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- જુવારના ટુકડા, દૂધ ઉમેરો. તે એકદમ નરમ થાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- 1 કપ ગોળ અને એલચી પાવડર ઉમેરો.
- ઘી ગરમ કરો, કાજુ, સૂકા નાળિયેરને ફાય કરો અને મીઠી પોંગલમાં ઉમેરો. ગરમાગરમ સર્વ કરો.



નાસ્તો

નાસ્તો 8: કોડો મિલેટ પાયસમ



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 150 ગ્રામ
- ખાંડ - 25 ગ્રામ,
- દૂધ - 250 મિલી,
- કેસર - 4 - 5 થ્રેડો
- સુકા ફળો (કાજુ, બદામ અને પિસ્તા) - 50 ગ્રામ
- ઘી - 30 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	127 kcal
પ્રોટીન	1.2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24 g
ચરબી	2.9 g
ફાઇબર	1 g

સૂચનાઓ

- કોડો મિલેટ, કેસર અને દૂધને એકસાથે ધીમા તાપે બાજરો મેશ ન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- ખાંડ ઉમેરો અને પાયસમ પકાવો.
- એક કડાઈમાં ઘી ગરમ કરો, તેમાં બધા ડ્રાયફ્રૂટ્સ ઉમેરો અને સોનેરી રંગના થાય ત્યાં સુધી શેકો અને રાંધેલા પાયસમમાં ઉમેરો.
- તે ગરમ અથવા ઠંડા સર્વ કરી શકાય છે

નાસ્તો

નાસ્તો 9: અમરંત તલનો સૂપ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	249 kcal
પ્રોટીન	7.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	20 g
ચરબી	15.5 g
ફાઇબર	5.5 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 5 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- અમરંત પાંદડા - 1 ટોળું
- જીરું - ½ ચમચી
- તલના બીજ - 20 ગ્રામ
- અમરાંત બીજ - 50 ગ્રામ
- ડુંગળી - 1 મોટી
- મરચાં અને લસણ - 1 ચમચી
- આમલીની પેસ્ટ - 1 ચમચી
- મસાલા પાવડર - 1 ચમચી
- હળદર પાવડર - 1 ચમચી
- હીંગ - 1/3 ચમચી
- તેલ - 1 ચમચી
- મીઠું (જરૂર મુજબ)
- પાણી - જરૂરિયાત મુજબ

સૂચનાઓ

- રાજમાના આખા ગુચ્છને દાંડીથી માથા સુધી લગભગ 2.5 સે.મી.ના ટુકડાઓમાં કાપો. જો દાંડી ખૂબ બરછટ અને તંતુમય હોય, તો તેને કાઢી નાખો.
- એક પેનમાં તેલ નાખી લસણ, જીરું, ડુંગળી અને મરચાંને એકસાથે શેકાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- હવે, તળેલા મિશ્રણ સાથે રાજમાને રાંધો.
- આમલીની પેસ્ટ, હળદર, મીઠું અને મસાલા પાવડર ઉમેરો.
- સારી રીતે ઉકાળો અને તેમાં તલનો પાવડર અને આમળાનો પાવડર ઉમેરો. ખૂબ સારી રીતે ભળી દો અને ફરીથી બોઇલ પર લાવો.
- સૂપ ઉકળે ત્યાં સુધી તેમાં હિંગનું પાણી ઉમેરો અને બરાબર મિક્સ કરો.
- 2 મિનિટ ઉકાળો અને સૂપ તૈયાર છે.
- સેવા આપો અને આનંદ કરો!

નાસ્તો

નાસ્તો 10: બાર્ન્યાડ મિલેટ ડમ્પલિંગ (કઠિરાઈવલી કોલુકટ્ટાઈ)



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	158 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	19 g
ચરબી	8 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- બાર્ન્યાડ મિલેટ - 1 કપ
- પાણી - 2 1/2 કપ
- નાળિયેર તેલ - 1 ચમચી
- ચણા દાળ - 1 ચમચી
- અડદની દાળ - 1 ચમચી
- સરસવના દાણા - 1/2 ચમચી
- લીલા મરચાં - 1-2, બારીક સમારેલા
- નાળિયેર - 2 ચમચી, તાજી લોખંડની જાળીવાળું
- હિંગ અથવા હિંગ - એક ચપટી
- કઢી પાંદડા, થોડા, ટુકડાઓમાં ફાટી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું.

સૂચનાઓ

- મિલેટના બાજરને ઓછામાં ઓછા 15 થી 20 મિનિટ સુધી ઘોઈને પલાળી રાખો.
- 20 મિનિટ પછી પાણી નીતારી લો અને બાજુ પર રાખો.
- એક જાડા તળિયાની કડાઈ અથવા તવાને ગરમ કરો, તેમાં નાળિયેરનું તેલ, સરસવના દાણા, અડદની દાળ, ચણાની દાળ, લીલા મરચાં, હિંગ, કઢી પત્તા ઉમેરો.
- સરસવના દાણા તડકે એટલે તેમાં પાણી અને સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું ઉમેરો.
- એકવાર પાણી ઉકળવા લાગે, આગ ધીમી કરો અને ધીમે ધીમે પલાળેલી અને પાણીમાં નાખેલી મિલેટ ઉમેરો. જ્યારે તમે મિલેટ નાખો ત્યારે મિક્સ કરતા રહો.
- હવે તેમાં છીણેલું નારિયેળ ઉમેરો અને તેને મિક્સ કરતા રહો. મિલેટ થોડીવાર પછી જાડી થઈ જશે.
- એકવાર તે જાડા સમૂહ બનાવે છે, જ્યોત બંધ કરો અને તેને સહેજ ઠંડુ થવા દો.
- દરમિયાન, કોઝુકટ્ટાઈને બાફવા માટે સ્ટીમર તૈયાર કરો.
- કોઝુકટ્ટાઈને આકાર આપો અને ગરમ સ્ટીમરમાં મૂકો. નરમ થાય ત્યાં સુધી ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ માટે તેમને વરાળ કરો. નારિયેળની ચટણી સાથે તરત જ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તા 11: બાર્નયાર્ડ મિલેટ ચોકો બીટરૂટ ગાજર કેક



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઊર્જા	251 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	3 g
ચરબી	14 g
ફાઇબર	4 g

તૈયારીનો સમય - 40 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 10

ઘટકો

- બાર્નયાર્ડ મિલેટનો લોટ - 150 ગ્રામ
- ખાંડ - 150 ગ્રામ
- માખણ - 150 મિલી
- દૂધ - 50 મિલી
- દહીં / દહીં - 50 મિલી
- બેકિંગ પાવડર - 5 ગ્રામ
- ખાવાનો સોડા - 5 ગ્રામ
- કોકો પાવડર - 60 ગ્રામ
- બીટરૂટ - 75 ગ્રામ
- ગાજર - 75 ગ્રામ (1 નાનું ગાજર + 1 નાનું બીટરૂટ)
- વેનીલા એસેન્સ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 1 ચપટી
- મરી - સ્વાદ માટે

સૂચનાઓ

- મિલેટનો લોટ, કોકો, બેકિંગ પાવડર, ખાવાનો સોડા અને મીઠું ચાળીને બાજુ પર રાખો.
- એક બાઉલમાં માખણ, ખાંડ લો અને કીમી થાય ત્યાં સુધી બીટ કરો.
- હવે દૂધમાં વેનીલા એસેન્સ નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લો.
- પછી સૂકા ઘટકો ઉમેરો અને ભેગા કરવા માટે ફોલ્ડ કરો.
- છીણેલી બીટરૂટ અને ગાજર ઉમેરો બરાબર મિક્સ કરો.
- આને એક ચોરસ તપેલીમાં ચમચો કરો અને 30 થી 40 મિનિટ માટે બેક કરો.
- કોઈપણ મોટા હવાના પરપોટા છોડવા માટે કાઉન્ટરટોપ પર કેક પેનને ટેબ કરો.
- કેકને 180o પર પ્રીહિટેડ ઓવનમાં 30-40 મિનિટ માટે બેક કરો.
- પકાવવાની નાની ભઠ્ઠીમાંથી દૂર કરો અને તેને ઠંડુ થવા દો.

નાસ્તો

નાસ્તો12: જવુરનું સલાડ



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- જુવારના દાણા (જુવાર) - 1 કપ
- તેલ - 1 ચમચી
- સરસવના દાણા - 2 ચમચી
- કઢી પત્તા - 15 - 20
- લીલા મરચાં (બીજવાળું)
- આદુ - 1 ચમચી
- ગાજર (પાસાદાર) -
- ડુંગળી, સમારેલી - 1/2
- કેપ્સીકમ, સમારેલ - 1 કપ
- સ્વાદ માટે મરી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	171 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	5 g

સૂચનાઓ

- જુવારના બીજને રાતભર પલાળી રાખો અને તે જ પાણીમાં લસણની 2 કળી સાથે 15 મિનિટ સુધી ઉકાળો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં સરસવના દાણા, કરી પત્તા, લીલા મરચા અને આદુ ઉમેરો.
- જ્યારે દાણા ફૂટી જાય ત્યારે તેમાં ડુંગળી ઉમેરો, એક મિનિટ પછી ગાજર અને કેપ્સિકમ ઉમેરો. હલલાવી ને તળવું.
- મીઠું, મરી અને રાંધેલ જુવાર ઉમેરો. સારી રીતે ટોસ કરો.
- કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 13: બેકડ રાગી ચકલી



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 10

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	151 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	31 g
ચરબી	2.4 g
ફાઈબર	2.4 g

ઘટકો

- રાગીનો લોટ - 250 ગ્રામ
- બેસનનો લોટ - 150 ગ્રામ
- આદુ - 5 ગ્રામ
- મરચું - 5 ગ્રામ
- લસણની પેસ્ટ - 2 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી

સૂચનાઓ

- સૂકી સામગ્રી લો અને તેને એકસાથે ભેળવી દો. તેલ અને જરૂરી માત્રામાં પાણી ઉમેરો.
- તેને અર્ધ નરમ કણક બનવા દો. બે સરખા કદના બનાવો.
- ચકલી મશીનમાં અડધો અડધો લોટ લો.
- કણકના ગોળાકારને દબાવો. ચકલીઓને પહેલાથી ગરમ કરેલા ઓવનમાં મૂકો. 15 - 20 મિનિટ માટે તાપમાન 360 ° F આસપાસ હોવું જોઈએ.
- બીજો અડધો ભાગ લો અને તે જ પ્રક્રિયાને પુનરાવર્તિત કરો. તેને ઠંડુ થવા દો, ચકલીના વમળો વાપરવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તા 14: સ્ટ્રોબેરી ફિંગર મિલેટ સ્મૂધી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	191 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	19 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- સ્ટ્રોબેરી - 5 - 8
- દૂધ - ½ લિટર
- ફિંગર મિલેટનો લોટ - 2 ચમચી (શેકેલી)
- નટ્સ - ટોપિંગ્સ માટે
- મધ - 1 ચમચી
- એલચી પાવડર - એક ચપટી

સૂચનાઓ

- ધીમી આંચ પર મિલેટના લોટને રંગ બદલાય અને મીંજની ગંધ આવે ત્યાં સુધી શેકી લો.
- સ્ટ્રોબેરીને ઘોઈને નાના ટુકડામાં કાપીને બાજુ પર રાખો.
- બ્લેન્ડરમાં શેકેલા મિલેટના લોટ, સ્ટ્રોબેરી, એલચી પાવડર, મધ અને દૂધ ઉમેરો.
- એક સરળ સુસંગતતા માટે મિશ્રણ.
- પસંદગીના બદામના ટોપિંગ સાથે ઠંડુ કરીને સર્વ કરો.



પૂર્વ અને
ઉત્તર -
પૂર્વ પ્રદેશ
મિલેટ
મેનુ

નાસ્તો

નાસ્તો 1: ત્સામ્પા - મિલેટ પ્રોટીન શેક



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- રાગીનો લોટ - 20 ગ્રામ
- દૂધ - 100 મિલી
- બનાના - 40 ગ્રામ
- હોર્લિક્સ/ચોકલેટ - 30 ગ્રામ
- બદામ - 10 ગ્રામ.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	188 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	30 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	2.5 g

સૂચનાઓ

- રાગીના લોટને શેકીને ઠંડા થવા માટે બાજુ પર રાખો.
- બ્લેન્ડરમાં બધી સામગ્રી ઉમેરીને તેની જાડી પેસ્ટ બનાવી લો.
- તમારું પીણું ઠંડુ કરીને પીરસવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 2: ગુરવાલી માહરો



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	150 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	18 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	0.7 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- ભૂકો ભગર - 15 ગ્રામ
- દહીં - 300 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- ગોળ - 20 ગ્રામ
- ઈલાઈચી પાવડર - 2 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- એક પેનમાં પાણી ગરમ કરો અને તેમાં દહીં મિક્સ કરો. તેમાં ગોળ અને ઈલાઈચી પાવડર ઉમેરો.
- છીણેલું ભગર ઉમેરો અને પોરીજ એક્સરપ્નું ન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- ગરમ કે ઠંડુ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો ૩: રાગી પોરીજ (ફિંગર મિલેટ પોરીજ)



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતા)

ઉર્જા	316 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	49 g
ચરબી	11 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 5 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- ઓરડાના તાપમાને પાણી - 3/4 કપ
- રાગી ફિંગર મિલેટના લોટ - 2 ચમચી
- ખજૂર ગોળ અથવા ખાંડ સ્વાદ અનુસાર - 2-3 ચમચી
- મીઠું એક ચપટી
- દૂધ અથવા નારિયેળનું દૂધ - 1/4 કપ
- વૈકલ્પિક સુશોભન માટે
- શેકેલી બદામ - 1 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક તપેલીમાં પાણી મૂકો અને તેમાં રાગીનો લોટ અને ગોળ (અથવા ખાંડ) ઉમેરો અને તે ઓગળી જાય ત્યાં સુધી તેને એકસાથે હલાવો.
- મિશ્રણને ધીમા તાપે ઉકાળો અને તે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી તેને સતત હલાવતા રહો. બળી ન જાય તે માટે ગરમી ઓછામાં ઓછી હોય તેનું ધ્યાન રાખો.
- મિશ્રણ ઘટ્ટ થાય અને પગેરું છોડે ત્યાં સુધી હલાવતા રહો. દૂધ અને એક ચપટી મીઠું ઉમેરો અને જ્યાં સુધી તમને સરળ, ગઠ્ઠો રહિત મિશ્રણ ન મળે ત્યાં સુધી હલાવતા રહો.
- મિશ્રણને તાપ પરથી ઉતારો અને શેકેલી બદામથી સજાવીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 4: જવુર અને ફોક્સટેલ મિલેટનો પોરીજ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	284 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	50 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર - 20 ગ્રામ
- ફોક્સટેલ મિલેટ - 200 ગ્રામ
- પાણી - 200 મિલી
- ખાંડ - 20 ગ્રામ
- સ્વાદ મુજબ મીઠું (જો જરૂરી હોય તો)
- દૂધ - 100 મિલી

સૂચનાઓ

- ઉકાળેલી જુવાર અને શિયાળની મિલેટ ઘોઈ લો. પ્રેશર કૂકરમાં રાંધો, વધુ તાપ પર સંપૂર્ણ દબાણ લાવો, તેને 6-8 વાર સીટી વગાડવા દો અને તાપ પરથી દૂર કરો. દબાણ છોડો
- દૂધ, ખાંડ/મીઠું ઉમેરો અને સતત હલાવતા રહો. (જો જરૂરી હોય તો વધુ પાણી ઉમેરો)
- અન્ય 10 મિનિટ માટે રાંધવા. નાસ્તામાં ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: મિલેટ બોર્ડ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	205 kcal
પ્રોટીન	8.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	8 g

તૈયારીનો સમય - 5 hrs
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2
ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- ચણા દાળ - 1/2 કપ
- અડદની દાળ - 1/4 કપ
- ચોખાના ટુકડા/પોહા/અવલ - 2 ચમચી
- મીઠું - 1 ટીસ્પૂન
- જીરા - 1/2 ટીસ્પૂન
- મરચાંનો પાવડર - 1/2 ચમચી
- હળદર પાવડર 1/4 ચમચી
- બારીક સમારેલી કોથમીર - 1/4 કપ
- લોખંડની જાળીવાળું ગાજર - 2 ચમચી
- બારીક સમારેલી કોબી - 2 ચમચી
- હીંગ પાવડર - 1/8 ચમચી
- લીલા મરચાં - 2

સૂચનાઓ

- દાળને ઘોઈને એકસાથે પલાળી દો અને મિલેટ અને પોહાને એકસાથે 5 કલાક અથવા આખી રાત પલાળી રાખો.
- ખૂબ જ ઓછું પાણી ઉમેરીને પહેલા દાળને એક સ્મૂથ ફલફી બેટરમાં ગાળી લો અને પીસી લો. દૂર કરો અને પહોળા બાઉલમાં સ્થાનાંતરિત કરો.
- મિલેટને જીરા, લીલા મરચાં અને મીઠું સાથે પીસીને જાડા સ્મૂથ બેટરમાં પીસી લો. દાળના બેટરમાં ઉમેરો. તેમાં કોથમીર, ગાજર, કોબી, હીંગ, હળદર અને મરચું પાવડર મિક્સ કરો. તમારા હાથથી સારી રીતે મિક્સ કરો જેથી બેટર ફલફી થઈ જાય.
- બેટર જાડા ડોસા બેટર સુસંગતતાનું હોવું જોઈએ.
- એક પાણિયારામ તવાને ગરમ કરો અને દરેક મોલ્ડમાં થોડું તેલ ઉમેરો. બેટરને 3/4 સ્તર સુધી રેડો અને મધ્યમ તાપ પર નીચેનો ભાગ ક્રિસ્પી અને સોનેરી રંગનો થાય ત્યાં સુધી રાંધો. થઈ જાય એટલે પલટાવીને બીજી બાજુ ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી પકાવો. આલુ માતર સબજી અથવા થોડી મસાલેદાર ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: રાજગીરા આલૂ રોટી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	284 kcal
પ્રોટીન	42 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	16 g
ચરબી	12 g
ફાઇબર	9 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- રાજગીરા / આમળાનો લોટ - 2 કપ
- બટાકા, મધ્યમ બાફેલા અને છૂંદેલા - 2
- જીરું - 1 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- છીછરા રસોઈ માટે તેલ - 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક મોટા બાઉલમાં રાજગીરાનો લોટ, છૂંદેલા બટાકા, જીરું અને મીઠું મિક્સ કરો.
- થોડું-થોડું, પાણી ઉમેરો અને મિશ્રણને યુસ્ત લોટમાં બાંધો.
- લોટને અડધો કલાક ઢાંકીને આરામ કરો.
- કણકને નાના-નાના બોલમાં વિભાજીત કરો અને રોટલી બનાવવા માટે તમારા હાથથી રોલ કરો.
- તવા અથવા નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરો અને રોટલીને થોડું તેલ વડે બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- રાજગીરા આલૂ રોટીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

સવારનો નાસ્તો 7: આમળાના પાનનો પરાઠા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતો)

ઉર્જા	160 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- આખા ઘઉંનો લોટ - 30 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- અમરંથ કે પેટે, સમારેલી - 20 ગ્રામ
- ચણાની દાળ, પલાળેલી - 15 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- ડુંગળી, સમારેલી - 10 ગ્રામ
- આદુ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- પાણી - 75 મિલી
- તેલ - 10 મિલી

સૂચનાઓ

- જુવારના આટા અને આખા ઘઉંના આટાનો ઉપયોગ કરીને ચુસ્ત લોટ બનાવો.
- ચણાની દાળને ઉકાળો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં સમારેલ આદુ, સમારેલી ડુંગળી અને આમળાં કે પેટે ઉમેરો.
- ચણાની દાળ ઉમેરો અને સ્ટર્કિંગ માટે સારી રીતે રાંધો.
- કણકને ચપટી કરો અને તેમાં પૂરણ ભરો અને બંને બાજુ 5 મિનિટ પકાવો.

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 1 : શાક ખીચડી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- બાજરી - 30 ગ્રામ
- મગની દાળ - 20 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- લીલી ઈલાયચી - 2 ગ્રામ
- કાળા મરીના દાણા - 3 ગ્રામ
- કાળું મીઠું - 5 ગ્રામ
- તજ - 2 ગ્રામ
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 150 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	273.65 kcal
પ્રોટીન	9.19 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	31.42 g
ચરબી	12.4 g
ફાઇબર	6.42 g

સૂચનાઓ

- મગની દાળ અને બાજરી એકસાથે આખી રાત પલાળી રાખો.
- પ્રેશર કૂકરમાં મેશી થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- ટમ્પેરિંગ માટે
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બધો ખાડો મસાલો ઉમેરો.
- ડુંગળી અને ટામેટાં ઉમેરો, સારી રીતે રાંધો.
- બાફેલી દાળ અને બાજરી નાખીને બરાબર પકાવો.
- તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.



બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 2: તિરે કી રોટી



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- આખા ઘઉંના આટા - 20 ગ્રામ
- જુવાર કા આટા - 20 ગ્રામ
- બેસન કા આટા - 20 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- પાણી - 70 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	232 kcal
પ્રોટીન	10 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	42 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	7 g

સૂચનાઓ

- તમામ પ્રકારના આટા મિક્સ કરો.
- યોગ્ય કણક ભેળવો અને તેમાંથી નાના ગોળા બનાવો અને તેને ચપટા રોલ કરો.
- ગરમ તવા પર બંને બાજુ 2-2 મિનિટ પકાવો.

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન ૩: પાન તળેલા ધુસ્કા



તૈયારીનો સમય - ૩૦ મિનિટ
રસોઈનો સમય - ૨૦ મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - ૨
ઘટકો

- જુવાર - ૩૦ ગ્રામ
- અડદની દાળ, રાતભર પલાળેલી - ૨૦ ગ્રામ
- કોથમીર સમારેલી - ૫ ગ્રામ
- ડુંગળી, સમારેલી - ૧૦ ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - ૧૦ ગ્રામ
- તેલ - ૧૦ મિલી
- ચણાની દાળ - ૨૦ ગ્રામ
- આખી રાત પલાળેલા ચણા - ૨૦ ગ્રામ
- હળદર - ૩ ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - ૩ ગ્રામ
- જીરું - ૩ ગ્રામ
- લીલા મરચા સમારેલા - ૫ ગ્રામ
- આદુ લસણની પેસ્ટ - ૫ ગ્રામ
- પાણી - ૩૦૦ મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	210 kcal
પ્રોટીન	8.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	8.2 g

સૂચનાઓ

- જુવાર અને પલાળેલી અડદની દાળની પેસ્ટ બનાવો અને તેમાંથી નાના પેનકેક બનાવો.
- સબ્જી માટે
- ચણા અને ચણાની દાળને બાફી લો.
- ટમ્પેરિંગ બનાવો
- એક પેન ગરમ કરો, તેલ ઉમેરો, જીરું અને હળદર ઉમેરો.
- ડુંગળી ટામેટાં ઉમેરીને બરાબર પકાવો, બાફેલી દાળ અને ચણા ઉમેરીને ઉકાળો .તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 4: જવુાર પાટી સપ્તા



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- આખા ઘઉંના આટા - 20 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- ડેસીક્રેટ્ડ નારિયેળ - 30 ગ્રામ
- ગોળ - 20 ગ્રામ
- એલચી પાવડર - 2 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	172 kcal
પ્રોટીન	2.9 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	24.36 g
ચરબી	6.7 g
ફાઇબર	2.5 g

સૂચનાઓ

- જુવારનો આટો, આખા ઘઉંનો આટો અને પાણી ઉમેરો. પાતળું બેટર બનાવીને બાજુ પર રાખો.
- એક પેનમાં ગોળ અને નારિયેળ નાખીને બરાબર પકાવો. એલચી પાવડર ઉમેરો.
- એક નોનસ્ટિક પેન ગરમ કરો, તેલ ઉમેરો અને બેટર ફેલાવો.
- ભરણ ઉમેરો અને તેને પેનકેકમાં રોલ કરો.
- બરાબર પકાવો અને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 5: શાકભાજી સાથે મિલેટ (ઘાલો)



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	146 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- ફોક્સટેલ મિલેટ - 40 ગ્રામ
- ફ્રેન્ચ બીન્સ પાંદડા - 30 ગ્રામ
- તાજા ટેન્ડર વાંસ સ્લાઇસ - 40 ગ્રામ
- પાણી - 2 લિટર
- મીઠું - સ્વાદ માટે

સૂચનાઓ

- મિલેટને ઘોઈને બાજુ પર રાખો. તાજા કોમળ વાંસના અંકુરને ઘોઈ લો અને નાના ટુકડા કરો.
- કાપેલા વાંસની ડાળીઓને ઉકળતા પાણીમાં 15 મિનિટ સુધી પકાવો.
- વાંસના શૂટમાં મિલેટ, મીઠું (સામાન્ય કરતાં ઓછું) ઉમેરો અને ક્યારેક-ક્યારેક હલાવો.
- જ્યારે મિલેટ બફાઈ જાય ત્યારે તેમાં લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી ઉમેરો અને સારી રીતે હલાવો (જો જરૂરી હોય તો વધુ પાણી ઉમેરો)
- 3 મિનિટ માટે રાંધવા અને જ્યોત / આગ પરથી દૂર કરો.
- ચટણી સાથે સર્વ કરો

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 6: લિટલ મિલેટ ટામેટા ચોખા



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- લિટલ મિલેટ - 1 કપ,
- ડુંગળી - 1, સમારેલી
- ગાજર - 1 કપ,
- ટામેટા - 2, સમારેલા
- લીલા મરચા - 1,
- કઢી પાંદડા - 1 વસંત,
- આદુ - 1 ચમચી [બારીક સમારેલી],
- સરસવના દાણા - 1 ચમચી,
- બંગાળ ગ્રામ - 1 ચમચી,
- અડદની દાળ - 1 ચમચી,
- હળદર પાવડર - ¼ ચમચી,
- લાલ મરચું પાવડર - ¼ ચમચી,
- કોથમીર - 2 ચમચી [ઝીણી સમારેલી],
- પાણી - 1 ¾ થી 2 કપ,
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- તેલ - 2 ચમચી
- લીલા વટાણા - ½ કપ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	255 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	41 g
ચરબી	7 g
ફાઇબર	10 g

સૂચનાઓ

- લિટલ મિલેટ ને ઘોઈને 15 મિનિટ માટે પલાળી રાખો.
- પ્રેશર કૂકરમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં સરસવના દાણા ઉમેરો અને તેને ફાડવા દો.
- પછી તેમાં બંગાળી ચણા, અડદની દાળ નાખીને હળવા હાથે સાંતળો પછી ડુંગળી, આદુ, લીલા મરચાં, લીલા વટાણા, ગાજર અને કઢીના પાન નાખી સાંતળો.
- ટામેટા, હળદર અને લાલ મરચું પાવડર નાખી નરમ થાય ત્યાં સુધી બરાબર મિક્સ કરો.
- પાણી અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરીને ઉકળવા દો.
- પછી તેમાં થોડી બાજરી નાખીને બરાબર મિક્સ કરો અને પછી તેને ઢાંકીને 3 સીટી સુધી પકાવો.
- પછી તેમાં કોથમીર નાખી, બરાબર મિક્સ કરી, નારિયેળની ચટાણી અથવા અથાણા સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોર નું ભોજન 7: મિલેટની કરી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	193 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	11 g
ફાઇબર	4 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- લિટલ મિલેટ - ¾ કપ
- બારીક ડુંગળી - 1 કપ
- ખાડીના પાંદડા - 4-5
- છીણેલું તાજુ આદુ - 1½ ચમચી
- લવિંગ લસણ, ઝીણું સમારેલું - 2
- ડ્રમસ્ટિક - 1
- મીઠા વગરનું હળવું નાળિયેરનું દૂધ - 1 કપ
- કિસમિસ - 10
- તાજા કાળા મરી - ¼ ચમચી
- લીંબુનો રસ - 1 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- કોથમીરના પાન - 2 ચમચી
- પાણી - 3 કપ

સૂચનાઓ

- એક નાની તપેલીમાં 2½ કપ પાણી ઉકળવા માટે લાવો. મિલેટમાં હલાવો. ઉકળતા પર પાછા ફરો; ગરમી ઓછી કરો. 10 મિનિટ ઢાંકીને ઉકાળો. (બધા)
- પાણી શોષાશે નહીં.) તાપ પરથી દૂર કરો. ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ ઢાંકીને ઊભા રહેવા દો.
- દરમિયાન, એક મોટી કડાઈમાં ડુંગળી, ખાડીના પાન, આદુ, લસણ અને અડધો કપ પાણી ભેગું કરો. મધ્યમ 5 મિનિટ સુધી રાંધવા, ક્યારેક ક્યારેક હલાવતા રહો. ડ્રમસ્ટિક્સ ઉમેરો; 8 થી 10 મિનિટ અથવા પાણીનું બાષ્પીભવન થાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- મિશ્રણમાં મિલેટ, નારિયેળનું દૂધ, કિસમિસ અને મરીને હલાવો. મધ્યમ - ઉચ્ચ પર ઉકળતા લાવો; ગરમીથી દૂર કરો. ખાડીને દૂર કરો અને કાઢી નાખો
- પાંદડા લીંબુના રસમાં જગાડવો. મીઠું અને, જો ઇચ્છિત હોય, તો વધારાના લીંબુનો રસ સાથે સીઝન. કોથમીર સાથે ટોચની સર્વિંગ.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 1: બાજરી રાબ



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- બાજરીનો લોટ - 20 ગ્રામ
- છાશ - 50 મિલી
- જીરું - 3 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	100.6 kcal
પ્રોટીન	4.33 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	14.8 g
ચરબી	3.29 g
ફાઇબર	2.3 g

સૂચનાઓ

- એક બાઉલમાં બટર મિલ્ક અને બાજરીના લોટને મિક્સ કરો અને તેમાં મીઠું ઉમેરો. સારી રીતે મિક્સ કરો જેથી પ્રવાહીમાં કોઈ ગઠ્ઠો બાકી ન રહે.
- તેને ઢાંકણથી ઢાંકીને 1-2 કલાક માટે બાજુ પર રાખો. તમે આ મિશ્રણને સવારના સમય પહેલા બનાવી શકો છો.
- તેને એક શાક વઘારવાનું તપેલું માં ઉમેરો અને તેને ધીમી આંચ પર સતત હલાવતા રહો, પ્રાધાન્યમાં લાકડાના લાડુ વડે લગભગ 25 - 30 મિનિટ સુધી રાંધો. તમે જોશો કે જ્યારે રાંધવામાં આવે છે ત્યારે તે ઘટ્ટ થઈ જાય છે.
- જ્યારે તે અર્ધ પ્રવાહી/ રેડવાની સુસંગતતા સુધી પહોંચે ત્યારે રસોઈ બંધ કરો. ગાર્નિશિંગ માટે કાચું જીરું છાંટવું.
- રાબ/રાબડી ઠંડું થવા પર વધુ ઘટ્ટ થશે.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 2: બિહારી ખીચડી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર - 30 ગ્રામ
- મગની દાળ - 20 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- લીલા વટાણા - 20 ગ્રામ
- ગાજર પાસાદાર ભાત - 20 ગ્રામ
- હળદર - 2 ગ્રામ
- લીલા મરચા ઝીણા સમારેલા - 2 ગ્રામ
- સરસવનું તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 100 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	288 kcal
પ્રોટીન	9.35 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	37.22 g
ચરબી	10.93 g
ફાઇબર	6.73 g

સૂચનાઓ

- જુવાર અને દાળને એકસાથે 30 મિનિટ પલાળી રાખો અને તેને પ્રેશર કૂકરમાં ઉકાળો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરું અને તુવેર ઉમેરો.
- તેમાં સમારેલી ડુંગળી, લીલા મરચાં, ટામેટાં ઉમેરીને સાંતળો.
- શાકભાજી ઉમેરો અને સારી રીતે રાંધો.
- બાફેલી જુવાર અને દાળ ઉમેરીને બરાબર પકાવો.
- સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખો.
- તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન ૩: મિલેટ લિટ્ટી ચોખા



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

લિટ્ટી

- આખા ઘઉંના આટા - 50 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- ફિલિંગ
- સતુ - 15 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- કલોજી - 5 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 5 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- સરસવનું તેલ - 5 મિલી
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- ચોખા
- રીંગણ - 30 ગ્રામ
- કાચા કેળા - 40 ગ્રામ
- કોથમીર ઝીણી સમારેલી - 5 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 3.5 ગ્રામ
- સરસવનું તેલ - 5 મિલી
- મીઠું - 5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	191 kcal
પ્રોટીન	6.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	35 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	6 g

સૂચનાઓ

- લિટ્ટી માટે
- ઘઉંના લોટ અને જુવારના લોટનો ઉપયોગ કરીને સખત કણક બનાવો.
- ભરવા માટે
- બધી સામગ્રી મિક્સ કરો.
- કણકમાંથી નાના-નાના બોલ બનાવો અને મિશ્રણ ભરો.
- એર ફાયરને ગરમ કરો અને લિટ્ટીસને 200 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 15 મિનિટ માટે રાંધો
- ચોખા માટે
- રીંગણ અને કેળાને શેકીને મેશ કરો.
- સમારેલી ડુંગળી, ઘાણાજીરું, સરસવનું તેલ, મીઠું અને લીંબુનો રસ ઉમેરો.
- ચોખાને ગરમાગરમ લિટ્ટીસ સાથે સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 4: રાગી પાપડ કરી



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- રાગી પાપડ - 20 ગ્રામ
- તેલ - 30 મિલી
- જીરા - 5 મિલી
- દહીં - 2 ગ્રામ
- હળદર - 35 ગ્રામ
- ડીંગ - 3 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- લસણનો ભૂકો - 10 ગ્રામ
- પાણી - 40 મિલી
- મીઠું - 3.5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	175 kcal
પ્રોટીન	1.2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	7.7 g
ચરબી	15.7 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું, હિંગ, હળદર અને વાટેલું લસણ ઉમેરો.
- પાણી અને દહીં ઉમેરીને બરાબર પકાવો.
- રાગીના પાપડ અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર પકાવો.
- રાગી પાપડ કરી બાફેલા ભાત સાથે પીરસવા માટે તૈયાર છે.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 5: ફિંગર મિલેટની રોટલી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	158 kcal
પ્રોટીન	3.4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	25 g
ચરબી	4.6 g
ફાઇબર	4 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 25 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 15

ઘટકો

- રાગીનો લોટ (ફિંગર મિલેટનો લોટ અથવા નાયની) - 2 કપ
- આખા ઘઉંનો લોટ - 1 કપ
- મીઠું અથવા જરૂર મુજબ ઉમેરો - 1 ચમચી
- જરૂર મુજબ ગરમ ઉકળતા પાણી ઉમેરો
- જરૂર મુજબ ઘી અથવા તેલ

સૂચનાઓ

- એક પ્લેટ અથવા મોટા બાઉલમાં 2 કપ રાગીનો લોટ અને 1 કપ આખા ઘઉંનો લોટ લો.
- ઉકળતા પાણી ઉમેરો. ચમચી વડે બધું મિક્સ કરો
- મિશ્રણ કર્યા પછી, થોડી મિનિટો રાહ જુઓ જ્યાં સુધી ગરમી સંભાળવા માટે પૂરતી છે.
- જ્યારે મિશ્રણ હજી ગરમ હોય ત્યારે ભેળવી દો. એકવાર તમે કણક તૈયાર કરી લો, પછી ગરમ પાણીનો છંટકાવ કરવાનું ચાલુ રાખો અને જ્યાં સુધી તમને નરમ કણક ન મળે ત્યાં સુધી ભેળવો.
- કણકને ઢાંકીને 20 મિનિટ રહેવા દો.
- પછી કણકમાંથી મધ્યમ કદના બોલ્સ બનાવો.
- બોલને સપાટ કરો. કણકના બોલને સપાટ ગોળ વર્તુળમાં ફેરવવાનું શરૂ કરો. ગેસનો સ્ટવ ચાલુ કરો અને તવાને ગરમ કરવા મૂકો.
- ગરમ તવા પર રાગીની રોટલી મૂકો. જ્યોત ઉંચી રાખો.
- જ્યારે રોટલી સારી રીતે ફુલી જાય, પછી બીજી બાજુ ફેરવીને આગ પર રાખો અને થોડી સેકન્ડ માટે રાગી રોટલી શેકી લો.
- રોટલી પર થોડું ઘી અથવા તેલ ફેલાવો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 6: કોડુખીયા રી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	274 kcal
પ્રોટીન	10.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	43 g
ચરબી	6.5 g
ફાઇબર	7 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- મગની દાળ - 1 કપ
- ગાજર, કઠોળ, બટાકા, ડુંગળી - દરેક 30 ગ્રામ
- લસણની લવિંગ, આદુ, લીલા મરચા - 3 દરેક
- સરસવનું તેલ - 1 ચમચી
- મસાલા માટે જીરું, મીઠું અને હળદર પાવડર

સૂચનાઓ

- બધી શાકભાજીને સારી રીતે ઘોઈ લો અને પછી તેને મધ્યમ કદના ટુકડા કરો.
- મિલેટ અને મસૂરની સમાન માત્રામાં એટલે કે લીલા ચણાની દાળ લો અને તેને બરાબર ઘોઈ લો.
- એક વાસણમાં પાણી ગરમ કરો અને તેમાં બધી સામગ્રી એટલે કે મિલેટ, મૂંગ અને શાકભાજી ઉમેરો.
- મીઠું, હળદર પાવડર પણ ઉમેરો. તે ઘટ્ટ સુસંગતતા મેળવે ત્યાં સુધી રાંધવા.
- બીજી તરફ, એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં જીરું, સમારેલી ડુંગળી, લસણ, આદુ, લીલા મરચાં ઉમેરો. ગરમ તેલનું મિશ્રણ બાફેલી ખીચડીમાં નાખો. તેને બરાબર મિક્સ કરીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 7: કોડો મિલેટ મેથી ચોખા



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- કોડો મિલેટ - 1 કપ
- પાણી - 3 કપ
- સમારેલા મેથીના પાન - 2 કપ
- સમારેલી ડુંગળી - 1/2 કપ
- સમારેલા ટામેટાં - 1/2 કપ
- આદુ લસણની પેસ્ટ - 2 ચમચી
- લીલા મરચા - 3
- કઢી પત્તા - 8
- મીઠું - સ્વાદ માટે
- આખા મસાલા: ખાડી પર્ણ - 1 અને લવિંગ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	213 kcal
પ્રોટીન	7.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	40 g
ચરબી	1.7 g
ફાઈબર	11 g

સૂચનાઓ

- કોડો મિલેટના ચોખાને ઘોઈને બાજુ પર રાખો. બધા શાકભાજીને ઝીણા સમારીને તૈયાર રાખો.
- મેથીના પાનને ઘોઈને સમારી લો.
- પ્રેશર કૂકરમાં એક ચમચી તેલ ગરમ કરો. આખો મસાલો ઉમેરો અને થોડીવાર સાંતળો. ત્યાં સુધી કઢી પત્તા, સમારેલી ડુંગળી નાખીને સાંતળો.
- અર્ધપારદર્શક લીલાં મરચાં અને આદુ લસણની પેસ્ટ ઉમેરીને થોડીવાર સાંતળો.
- 3 કપ પાણી ઉમેરો અને જ્યારે પાણી ઉકળે ત્યારે તેમાં કોડો મિલેટના ચોખા, સમારેલા મેથીના પાન ઉમેરી મધ્યમ તાપ પર 1 સીટી વાગે ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- થોડા રાચતા સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 1: બંગાળી મિલેટ શિંગારા



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3
ઘટકો

- આખા ઘઉંના આટા - 30 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 20 ગ્રામ
- કલોજી - 3 ગ્રામ
- કાચા કેળા - 20 ગ્રામ
- ઘાણાના બીજ - 3 ગ્રામ
- ગાજર સમારેલા - 10 ગ્રામ
- કોબી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- સમારેલી મગફળી - 10 ગ્રામ
- કઠોળ સમારેલી - 10 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર - 3 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 3 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 70 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	116 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	13 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	2.4 g

સૂચનાઓ

- રીત - કણક બનાવી લો અને કણકમાં કલોજી ઉમેરો
- ભરવા માટે - કાચા કેળાને બાફીને મેશ કરી લો. બીજી એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં બધી સામગ્રી અને મેશ કરેલા કાચા કેળા ઉમેરીને બરાબર પકાવો અને બાજુ પર રાખો
- લોટને પાથરીને ત્રિકોણમાં કાપી લો અને તેમાં પૂરણ ઉમેરીને સમોસાના આકારમાં બનાવો.
- ફાયરને ગરમ કરો અને સમોસાને 15 મિનિટ માટે બેક કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 2: શેહરે વલી ખાસ્તા કચોરી



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2
ઘટકો

- કણક
- જુવાર - 20 ગ્રામ
- આટા - 30 મિલી
- તેલ - 10 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- કલોજી - 3 ગ્રામ
- પાણી - 60 મિલી
- મસાલા
- તેલ - 10 મિલી
- કાકડી સમારેલી - 50 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - 5 ગ્રામ
- જીરા - 3 ગ્રામ
- આદુ અને લસણની પેસ્ટ - 4 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- હંગ દહીં - 20 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતો)

ઉર્જા	201 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	19.4 g
ચરબી	12 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

- ઉપર જણાવેલ ઘટકોનો અર્ધ-કઠોર કણક બનાવો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં કલોજી, આદુ અને લસણની પેસ્ટ, ડુંગળી નાખીને બરાબર સાંતળો.
- કાકડી અને દહીં ઉમેરીને બરાબર પકાવો.
- તેને કચોરી તરીકે કણકમાં ભરી લો અને ઓવનમાં 200 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 15 મિનિટ માટે પકાવો.

નાસ્તો

નાસ્તો ૩: સત્તુ કા શરબત



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2 glasses

ઘટકો

- સત્તુ - 5 ગ્રામ
- જુવાર શેકેલી - 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 3.5 ગ્રામ
- કાળું મીઠું - 3 ગ્રામ
- આદુ - 5 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- ઠંડુ પાણી - 100 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	20 kcal
પ્રોટીન	1 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	3.5 g
ચરબી	0.2 g
ફાઇબર	0.5 g

સૂચનાઓ

- એક જગ અથવા બાઉલ લો. બધી સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- 5 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો જેથી બધી ફ્લેવર બરાબર આવી જાય.
- ઠંડુ સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 4: રાગી મોમોઝ



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 20 pcs

ઘટકો

કણક

- રાગી આટા - 20 ગ્રામ
- આખા ઘઉંના આટા - 30 ગ્રામ
- તેલ - 5 મિલી
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- પાણી - 35 મિલી ફિલિંગ
- તેલ - 10 મિલી
- મીઠું - 10 ગ્રામ
- લસણ સમારેલી - 30 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 3 ગ્રામ
- સમારેલા કાચા પપૈયા - 10 ગ્રામ
- બ્રાઉન સુગર - 12 ગ્રામ
- મગફળી - 10 ગ્રામ
- મસાલેદાર મોમો ચટણી
- કુદીનો - 10 ગ્રામ
- ટામેટા - 10 ગ્રામ
- લસણ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- લાલ સૂકા મરચા - 5 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	109 kcal
પ્રોટીન	2.2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	13.5 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- કણક બનાવવા માટે દર્શાવેલ સામગ્રીમાંથી સખત કણક બનાવો.
- પેન ગરમ કરો, તેલ અને લસણ ઉમેરો. ડુંગળી, કાચા પપૈયા ઉમેરો. 5 મિનિટ માટે રાંધવા. મીઠું, બ્રાઉન સુગર અને શેકેલી મગફળી ઉમેરો. સારી રીતે રાંધો અને તેને ઠંડુ થવા દો.

ચટણી માટે

- બધી સામગ્રીને એકસાથે ભેળવી દો.
- એક સ્ટીમર લો અને પાણી ઉમેરો. તેને બોઇલમાં લાવો. મોમો પ્લેટ્સ/મોલ્ડને ગ્રીસ કરો.
- કણકનો ઉપયોગ કરીને નાના ડમ્પલિંગ બનાવો અને તેમાં વનસ્પતિ મિશ્રણ ભરો. 15 મિનિટ માટે વરાળ કરો.
- ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: બફૈરી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	53 kcal
પ્રોટીન	3.2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	7 g
ચરબી	1.2 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 40 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 10 pcs

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 20 ગ્રામ
- ચણાની દાળ, પલાળેલી - 50 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 20 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 3 ગ્રામ
- અજવાઈન - 3 ગ્રામ
- ઘાણાના બીજ - 3 ગ્રામ
- જીરું - 3 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 3 ગ્રામ
- લવિંગ - 3 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- દાળને ગરમ પાણીમાં 2-3 કલાક પલાળી રાખો.
- દાળમાંથી પાણી કાઢીને ધોઈ લો.
- બાકીનાને માપેલા પાણી સાથે બ્લેન્ડરમાં નાખો.
- દાળને બ્લેન્ડ કરો જ્યાં સુધી તે સેમી સ્મૂથ પેસ્ટ ન બને. તે વહેતું અથવા ખૂબ જાડું ન હોવું જોઈએ.
- બાકીની સામગ્રી ઉમેરો અને બેટરને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ઈડલી સ્ટીમરમાં થોડું પાણી ગરમ કરો.
- ઈડલીના મોલ્ડને થોડું તેલ વડે ગ્રીસ કરો.
- પોલાણમાં સખત મારપીટ ભરેલી ચમચી વિશે ચમચી.
- જ્યારે પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે ઈડલી સ્ટેન્ડને કડાઈમાં નાખો.
- બફૈરીને ઢાંકીને 10 - 15 મિનિટ માટે વરાળ થવા દો.
- જો ઉપરથી ભીનું ન દેખાય તો બફૈરી રાંધવામાં આવે છે.
- સ્ટેન્ડને પેનમાંથી બહાર કાઢો.
- બફૈરીને 2-3 મિનિટ માટે ઠંડુ થવા દો.
- ઈડલીના મોલ્ડમાંથી બફૈરીને કાળજીપૂર્વક દૂર કરો.
- તેને તમારી પસંદગીની ચટણી અથવા ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: રાગી એરિસ પિટા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	259 kcal
પ્રોટીન	8 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	58 g
ચરબી	10 g
ફાઇબર	6 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- ફિંગર મિલેટના પાવડર - 200 ગ્રામ
- ચોખા પાવડર - 200 ગ્રામ
- ગોળ - 250 ગ્રામ
- તલના બીજ - 100 ગ્રામ
- શુદ્ધ તેલ/ઘી - તળવા માટે
- લીલી એલચી પાવડર - 1 ચમચી.

સૂચનાઓ

- એક મધ્યમ કદની તપેલી લો. એક ગ્લાસ પાણી અને ગોળ ઉમેરો.
- તેને મધ્યમ આંચ પર ગરમ કરો અને તે જાડા સુસંગત ચાસણીમાં ફેરવાઈ જાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહો.
- ફિંગર મિલેટના પાવડર અને ચોખાના પાવડરને એક બાઉલમાં નાંખો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ઘીમે ઘીમે ચાસણીમાં મિશ્રિત પાવડર ઉમેરો અને જ્યાં સુધી તે એક સરળ કણક ન બને ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહો.
- લોટમાં તલ અને લીલી ઈલાયચી પાવડર ઉમેરીને એક બાઉલમાં રાખો.
- એક મધ્યમ કદની કડાઈ લો અને એક પેનમાં તેલ/ઘી ગરમ કરો.
- હથેળીને થોડું ઘી/તેલ વડે ગ્રીસ કરો.
- કણકને નાના ભાગોમાં લો અને તેને અંડાકાર આકાર આપવા માટે તમારી હથેળીઓની મદદથી ચપટી કરો.
- દરેક ભાગની જાડાઈ મધ્યમ હોવી જોઈએ.
- તેલ/ઘીમાં મધ્યમ આંચ પર ટુકડાને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેલો ફાય કરો.
- ટુકડાને બહાર કાઢીને એક અલગ પ્લેટમાં બાજુ પર રાખો.
- અરિસા પિટા પીરસવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 7: કુટકી ખીર - લિટલ મિલેટની ખીર



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	269 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	35 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	2.8 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 5

ઘટકો

- કુટકી (લિટલ મિલેટ) - 1 કપ
- છીણેલું ગોળ - 3/4 કપ
- ઘી - 3 ચમચી
- ઈલાયચી પાવડર (ઈલાયચી) - 1 ચપટી
- દૂધ - 1 કપ
- પાણી - 2 1/2 કપ

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકરમાં, લિટલ મિલેટ ને મધ્યમ - ધીમા તાપે લગભગ 5 મિનિટ સુધી સૂકવી લો, એકવાર તે આછો શેકાયેલો રંગ મેળવે, એકવાર પાણી એક જ ઉકળે, તરત જ તેને આ પ્રેશર કૂકરમાં રેડવું.
- કુકર બંધ કરો અને લગભગ 5 સીટીઓ સુધી પ્રેશર કુક કરો. જ્યોત બંધ કરો અને દબાણને કુદરતી રીતે છોડવા માટે છોડવા દો.
- પછી બીજી એક તપેલીમાં 1/4 કપ પાણી સાથે છીણેલો ગોળ ઉમેરો. તેને મધ્યમ ધીમા તાપે ગરમ કરો અને ગોળ સંપૂર્ણપણે ઓગળી જાય ત્યાં સુધી ઓગળો.
- ઓગાળેલા ગોળમાં એલચી પાવડર ઉમેરો. હવે આ ગોળની ચાસણીને રાંધેલી લિટલ મિલેટમાં ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- દૂધ ઉમેરો અને 2 મિનિટ ઉકળવા દો. એક ચપટી મીઠું ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- એક તડકાને ધીમી આંચ પર ઘી સાથે ગરમ કરો, તેમાં બદામ ફાય કરો, જ્યારે બદામ આછા બ્રાઉન રંગના થઈ જાય, ત્યારે ફ્લેમ બંધ કરો, તળેલી બદામથી લિટલ મિલેટ ખીરને ગાર્નિશ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 8: બિયાં સાથેનો દાણો લોટની કફ્ફીઝ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	113 kcal
પ્રોટીન	1.7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	12 g
ચરબી	6.7 g
ફાઇબર	1.3 g

સૂચનાઓ

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 10

ઘટકો

- બિયાં સાથેનો લોટ - 1 કપ
- બદામ - 1/4 કપ, પાવડર
- ઘી - 50 ગ્રામ
- ખાંડ - 1/2 કપ, પાવડર
- લીલી એલચી - 1/2 ચમચી પાવડર
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ

- દેશી ઘી, દળેલી ખાંડ, ઈલાયચી પાવડર અને મીઠું મિક્સ કરો. કુટ્ટુ કા આટ્ટો અને જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરીને કણક બાંધો.
- 10 મિનિટ ઢાંકીને રાખો અને પછી કણકમાંથી નાના-નાના બોલ બનાવો. ચપટી કરો અને તેમને બેકિંગ ટ્રે પર મૂકો.
- પકાવવાની નાની ભઠ્ઠી પહેલાથી ગરમ કરો અને 150 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 10 મિનિટ માટે અથવા જ્યાં સુધી તે મજબૂત ન થાય ત્યાં સુધી બેક કરો. જો તેમને લાગે કે તેઓ પૂરતા પ્રમાણમાં શેક્યા નથી, તો તેમને પલટાવો અને બીજી બાજુ પણ સારી રીતે શેકવો.

નાસ્તો

નાસ્તો 9: જવુારના સૂપની કીમ



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- જુવારના દાણા - 100 ગ્રામ
- કલગી ગાર્ની - 1 નંગ
- આશરે કાપેલા શાકભાજી - 100 ગ્રામ
(લીક્સ, સેલરિ, ગાજર, ડુંગળી અને સલગમ)
- વેજ. સ્ટોક - 1000 મિલી
- સીઝનીંગ - સ્વાદ માટે

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	140 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	29 g
ચરબી	0.4 g
ફાઇબર	1.5 g

સૂચનાઓ

- જુવારને તમામ શાકભાજી સાથે સાફ કરીને ઉકાળો.
- કલગી ગાર્નીની વસંત ઉમેરો.
- જ્યારે બધી સામગ્રી સારી રીતે થઈ જાય ત્યારે કલગી ગાર્ની કાઢી લો.
- તેને મિક્સરમાં બ્લેન્ડ કરી પાનટોર - ઉકાળો.
- મસાલાને વ્યવસ્થિત કરો અને તાજી કીમ ઉમેરો.
- તેને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 10: કાળા તલ સાથે જવુર



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	175 kcal
પ્રોટીન	5.4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	25.3 g
ચરબી	5.8 g
ફાઇબર	2.8 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 8

ઘટકો

- જવુર - 250 ગ્રામ
- કાળા તલ - 100 ગ્રામ
- મીઠું - સ્વાદ માટે

સૂચનાઓ

- એક તપેલીમાં જવુરને ત્યાં સુધી શેકી લો જ્યાં સુધી દાણા પોપકોર્નના નાના કદ જેવું જ બનવા લાગે અને તેને બાજુ પર રાખો.
- બીજી એક તપેલીમાં કાળા તલને ધીમી આંચ પર ત્યાં સુધી શેકી લો જ્યાં સુધી તે સુગંધીદાર સ્વાદ ન આવે.
- શેકેલા કાળા તલમાં મીઠું નાખો અને તેને ગ્રાઇન્ડરમાં ઝીણી પેસ્ટ ન બને ત્યાં સુધી પીસી લો.
- ત્યારબાદ તલની પેસ્ટને શેકેલી જવુર સાથે મિક્સ કરવામાં આવે છે.
- યા અથવા કોર્ન સૂપ સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 11: સ્ટીકી મિલેટ કેક



તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 45 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 12

ઘટકો

- ફોક્સટેલ મિલેટનો લોટ - 500 ગ્રામ
- મીઠું/ખાંડ - સ્વાદ પ્રમાણે
- પાણી - જરૂર મુજબ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	276 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	65 g
ચરબી	0.8 g
ફાઇબર	4.7 g

સૂચનાઓ

- એક બાઉલમાં મિલેટનો લોટ, મીઠું/ખાંડ ઉમેરો અને પાણી સાથે સરસ રીતે મિક્સ કરો. મિલેટના લોટનું મિશ્રણ ઘટ્ટ હોવું જોઈએ.
- કેળાના પાન સાથે લપેટી (100 - 150 ગ્રામ પીપી) અને બાંધો
- 40 મિનિટ માટે ખૂબ ઉકળતા પાણીમાં રાંધવા.
- આંચ પરથી ઉતારી યા સાથે સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો12: જવુરના મફિન્સ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	272 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	39 g
ચરબી	11 g
ફાઇબર	2.8 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 18 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- જવુરનો લોટ - 75 ગ્રામ
- આખા ઘઉંનો લોટ - 75 ગ્રામ
- વધારાનું પ્રકાશ ઓલિવ તેલ - 32 ગ્રામ
- કાચી ખાંડ અથવા લાઇટ બ્રાઉન સુગર - 80 ગ્રામ
- ખૂબ પાકેલા કેળા, છૂંદેલા - 150 ગ્રામ
- શણના બીજને 3 ચમચી પાણીમાં 10 મિનિટ માટે પલાળી રાખો - 1¼ ચમચી
- બેકિંગ પાવડર - ¼ ચમચી
- સોડા બાયકાર્બ (બેકિંગ સોડા) - ¼ ચમચી
- વેનીલા અર્ક - ½ ચમચી
- અખરોટ, સમારેલી - 35 ગ્રામ
- દૂધ - 85 મિલી
- મીઠું - ½ ચમચી

સૂચનાઓ

- મફિન ટ્રેમાં 6 મોલ્ડને આછું ગ્રીસ કરો અને ઓવનને 200 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર પ્રીહિટ કરો.
- એક બાઉલમાં લોટ, મીઠું, બેકિંગ પાવડર અને સોડા બાયકાર્બને એકસાથે ચાળી લો.
- એક અલગ બાઉલમાં, ઓલિવ તેલ અને ખાંડને હળવા હાથે હલાવો, ત્યારબાદ શણનું મિશ્રણ, છૂંદેલા કેળા, વેનીલા એસેન્સ અને દૂધ.
- હવે સ્પેટુલાનો ઉપયોગ કરીને, સૂકા, લોટના મિશ્રણમાં નરમાશથી ભીના મિશ્રણમાં લગભગ ભેગા થાય ત્યાં સુધી ફોલ્ડ કરો.
- ઝીણા સમારેલા અખરોટને તેમાં નાખો અને થોડા જ સ્ટ્રોકમાં, તેને બેટરમાં ફોલ્ડ કરો, ધ્યાન રાખતા કે વધુ મિક્સ ન થાય.
- બેટરને 10 મિનિટ માટે આરામ કરો અને પછી ગ્રીસ કરેલા મોલ્ડને ત્રણ ચોથા ભાગ સુધી ભરો.
- પકાવવાની નાની ભઠ્ઠીની મધ્યમાં 16 - 18 મિનિટ સુધી મફિન્સ ઊંચા અને સોનેરી થાય ત્યાં સુધી બેક કરો. મફિનની મધ્યમાં દાખલ કરવામાં આવેલી ટૂથપીક ભીના બેટરના નિશાન વગર સાફ બહાર આવવી જોઈએ. સંપૂર્ણપણે ઠંડુ થવા માટે તેને વાયર રેક પર સ્થાનાંતરિત કરતા પહેલા ટ્રેમાં 5 મિનિટ માટે ઠંડુ કરો. થોડા દિવસો માટે ઓરડાના તાપમાને હવા-ચુસ્ત કન્ટેનરમાં સ્ટોર કરો. લાંબા સમય સુધી રાખવા માટે રેફ્રિજરેટ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 13: મિલેટની બ્રેડ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	217 kcal
પ્રોટીન	4.4 g
કાર્બોહાઇડ્રેટ	22 g
ચરબી	12 g
ફાઇબર	3.2 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 60 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 5

ઘટકો

- સક્રિય શુષ્ક યીસ્ટ - 2 ચમચી
- ખાંડ (અથવા મધ) - 2 ચમચી
- પાણી - 1 કપ
- બાજરીનો લોટ - 1 કપ
- ટેપીઓકા સ્ટાર્ચ - ¾ કપ
- બ્રાઉન ચોખાનો લોટ - ½ કપ
- શણનું ભોજન - ¼ કપ
- ઝેનથન ગમ - 2 ચમચી
- મીઠું - 1 ચમચી
- ઇંડા - 2
- ઓલિવ તેલ - 3 ચમચી

સૂચનાઓ

- નાના બાઉલમાં અથવા માપવાના કપમાં, ખમીર, ખાંડ અને ગરમ પાણીને ભેગું કરો.
- મિશ્રણને 10 થી 15 મિનિટ સુધી હલાવો.
- એક મધ્યમ બાઉલમાં મીઠું, બાજરીનો લોટ, ટેપીઓકા સ્ટાર્ચ, બ્રાઉન રાઇસ લોટ, ફ્લેક્સ મીલ અને ઝેનથન ગમ મિક્સ કરો.
- એક મોટા બાઉલમાં ઇંડા, ઓલિવ તેલ અને મધ ભેગું કરો.
- પાણી અને યીસ્ટનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- હલાવતા ગતિમાં સૂકા ઘટકો ઉમેર્યા પછી સારી રીતે મિક્સ કરો. કણકને એક રોટલી તપેલીમાં નાખો જેને તેલ લગાવવામાં આવ્યું હોય.
- ગરમ, ભીના ટુવાલ વડે તવાને ઢાંકતી વખતે કણકને ચઢવા દો.
- પકાવવાની નાની ભઠ્ઠીનું તાપમાન 350 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર સેટ કરો.
- કણકને 40 થી 45 મિનિટ સુધી, અથવા જ્યાં સુધી તે રોટલીની ટોચ પર ન ચઢે અને રોટલીની ટોચ સારી રીતે - બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકો.

નાસ્તો

નાસ્તો 14: ફોકસટેલ મિલેટ સલાડ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	71 kcal
પ્રોટીન	2 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	11 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 40 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- ફોકસટેલ મિલેટ - 1/2 કપ
- કેરી (કાચી), છોલી અને સમારેલી - 1
- કાકડીઓ, છાલવાળી અને સમારેલી - 2
- મૂળ/મુલંગી (મૂળા), બારીક સમારેલી - 1
- ડુંગળી, બારીક સમારેલી - 1
- કોથમીર (ધનિયા) ના પાન, બારીક સમારેલા - 1
- ડીજોન મસ્ટર્ડ - 1 ચમચી
- એકસ્ટ્રા વર્જિન ઓલિવ ઓઈલ - 1 ચમચી
- મધ - 1 ચમચી
- લીંબુનો રસ - 2 ચમચી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- કાળા મરી પાવડર, સ્વાદ માટે

સૂચનાઓ

- એક ચટણીમાં 1 કપ પાણી સાથે મિલેટ નાખો. મિલેટને બોઇલમાં લાવો, પછી ગરમી ઓછી કરો.
- તપેલીને ઢાંકીને મિલેટને લગભગ 15 થી 20 મિનિટ સુધી રાંધવા દો જ્યાં સુધી બધુ પાણી શોષાઈ ન જાય અને મિલેટ રંધાઈ ન જાય. રસોઈ પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવવા માટે તમે પ્રેશર કૂકરમાં મિલેટને પણ રાંધી શકો છો. રાંધવાની પ્રક્રિયાના અંતે મિલેટ દાણાદાર હોવી જોઈએ.
- મિલેટમાં ઓલિવ તેલ અને મીઠું ઉમેરો જેથી તે એકબીજા સાથે ચોંટી ન જાય. મિલેટને સંપૂર્ણપણે ઠંડુ થવા દો. જ્યારે તે ઠંડુ થશે ત્યારે તે ઉપર ફલફ થઈ જશે.
- એક મોટા મિક્સિંગ બાઉલમાં, ઠંડુ કરેલું મિલેટ અને બાકીની સામગ્રી ભેગી કરો. ભેગા કરવા માટે સારી રીતે ટોસ કરો. એકવાર સારી રીતે જોડાઈ ગયા પછી, સીઝનીંગનું સ્તર તપાસો અને તમારા સ્વાદને અનુરૂપ ગોઠવો.
- સંપૂર્ણ ભોજન માટે રાગી તવા પરાઠા અને ઢીંગરી માતર સાથે ફોકસટેલ મિલેટ સલાડ સર્વ કરો.



પશ્ચિમ
પ્રદેશ
મિલેટ
મેનુ

નાસ્તો

નાસ્તો 1: બાર્નયાડ/ભગર ઉપમા



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- બાર્નયાડ/ભગર, રાતભર પલાળેલું - 50 ગ્રામ
- તેલ - 20 મિલી
- લીલા મરચાં - 20 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 30 ગ્રામ
- જીરું - 5 ગ્રામ
- કરી પત્તા - 5 ગ્રામ
- મગફળી - 20 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- કોથમીરના પાન - 10 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	232 kcal
પ્રોટીન	4.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	14.5 g
ફાઇબર	4.3 g

સૂચનાઓ

- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું, કઢી પત્તા અને ડુંગળી નાખો. બરાબર સાંતળો.
- મગફળી ઉમેરો અને બરાબર શેકાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- લીલા મરચાં નાખીને સાંતળો.
- પલાળેલી બાર્નયાડ/ભગર ઉમેરો અને તેને સહેજ બ્રાઉન થવા માટે હલાવતા રહો.
- પાણી અને મીઠું ઉમેરીને બધું પાણી સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી બરાબર પકાવો.
- તેને કોથમીરથી સારી રીતે ગાર્નિશ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 2: બાજરીના ચિલા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	47 kcal
પ્રોટીન	1.6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	6 g
ચરબી	1.8 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- બાર્નચાર્ડ/ભગરનો લોટ - 20 ગ્રામ
- આખી રાત પલાળેલી મગની દાળ - 30 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- હળદર - 5 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 70 મિલી

સૂચનાઓ

- રીત - પલાળેલી મગની દાળને પીસી લો. અર્ધ જાડા સુસંગતતાની બરનચાર્ડ/ભગર લોટ અને મગની દાળની પેસ્ટ બનાવો. સમારેલ આદુ, મીઠું, હળદર પાવડર અને લાલ મરચું પાવડર મિક્સ કરો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને બેટરને ઢોસાની જેમ સરખી રીતે ફેલાવો અને બંને બાજુ 2 મિનિટ સુધી પકાવો.
- તમારું બાજરીના ચિલા ચટણી સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 3: મહારાષ્ટ્રીયન આંબલી



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- ફિંગર મિલેટનો લોટ/ રાગીનો લોટ - ¼ કપ + 2 ચમચી
- પાણી - 3 કપ
- લસણની પેસ્ટ - ¼ ચમચી
- આદુની પેસ્ટ - ¼ ચમચી
- લીલા મરચાની પેસ્ટ - ¼ ચમચી
- મીઠું અથવા સ્વાદ મુજબ - ¾ ચમચી
- સુકી ખજૂર પાવડર / ખારીક પાવડર - 1 ½ ચમચી
- જીરું પાવડર - 3/4 ચમચી
- દહીં - ¼ કપ
- છાશ માટે પાણી - ¼ કપ
- બારીક સમારેલા મોસમી શાકભાજી

સૂચનાઓ

- એક પેનમાં પાણી નાખી ગરમ કરો.
- જ્યારે પાણી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં મિલેટનો લોટ, મીઠું, જીરું પાવડર, ખજૂર પાવડર, લીલા મરચાની પેસ્ટ અને આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરો. બધા ઘટકોને મિશ્રિત કરવા માટે વ્હિસ્કરનો ઉપયોગ કરો અને તમામ ગઠ્ઠો દૂર કરો
- લોટ
- જ્યાં સુધી મિશ્રણ સુસંગતતા જેવું ઘટ્ટ સૂપ ન બને ત્યાં સુધી રાંધો.
- મોસમી શાકભાજી ઉમેરો
- બાદમાં તાપ બંધ કરો અને તેને ઠંડુ થવા માટે બાજુ પર રાખો.
- આગળ એક બાઉલમાં દહીં અને ¼ કપ પાણી મિક્સ કરીને છાશ બનાવો.
- આંબિલને એક બાઉલમાં ગરમા-ગરમ સર્વ કરો, ઉપર છાશની ઝરમર ઝરમર ઝરમર ઝરમર છાંટ કરી આંબીલને ગરમ કરો.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	151 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	29 g
ચરબી	2.3 g
ફાઇબર	3 g



નાસ્તો

નાસ્તો 4: જવુાર વર્મીસેલી ઉપમા



તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર વર્મીસેલી - ½ કપ
- સરસવના દાણા - 1 ચમચી
- ચણાની દાળ - 1 ચમચી
- કાળા ચણાની દાળ - 1 ચમચી
- જીરું - 1 ચમચી
- અખરોટ - 1 ચમચી
- કઢીના પાન - 1
- જરૂર મુજબ મીઠું

સૂચનાઓ

- જુવારની વર્મીસેલીને થોડા તેલમાં શેકી લો.
- સરસવના દાણા, ચણાની દાળ, કાળા ચણાની દાળ, જીરું, સીંગદાણા અને કઢી પત્તા નાખીને મસાલા બનાવો.
- પાણી રેડો અને ઉકાળો, સ્વાદ માટે મીઠું ઉમેરો.
- ઉપરના ઉકાળેલા પાણીમાં વર્મીસેલી પકાવો અને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)	
ઉર્જા	259 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36 g
ચરબી	12 g
ફાઇબર	4 g

નાસ્તો

નાસ્તો 5: જવુરમાં બાફેલા વડા



તૈયારીનો સમય - 1 hrs
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4
ઘટકો

- બાફેલા જુવારના દાણા - 1 કપ
- બંગાળ ચણાનો લોટ - 1/4 કપ
- તેલ - છીછરા તળવા માટે
- મીઠું - સ્વાદ માટે
- લવિંગ - 1/4 ચમચી
- મરચું પાવડર - 2 ચમચી
- તજ - 1/4 ચમચી
- કણક બનાવવા માટે પાણી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	173 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	22 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	2 g

સૂચનાઓ

- બાફેલા જુવારના દાણાને ગ્રાઇન્ડરમાં લઈ તેની બરછટ પેસ્ટ બનાવવામાં આવે છે.
- ઉપરના મિશ્રણમાં બંગાળનો ચણાનો લોટ, મીઠું, લવિંગ, મરચું પાવડર અને તજ ઉમેરવામાં આવે છે. કણક બનાવો.
- વડા જેવા નાના નાના બોલ બનાવો.
- વડાને તેલમાં છીછરા તળવામાં આવે છે.
- વધારાનું તેલ ટીશ્યુ પેપરનો ઉપયોગ કરીને દૂર કરવામાં આવે છે અને ટમેટાની ચટણી સાથે પીરસવામાં આવે છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: જવુારની ઈડલી



તૈયારીનો સમય - 8 hrs
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 5

ઘટકો

- જુવારનો ઈડલી રવો - 3 કપ
- કાળા ચણાની દાળ - 1 કપ
- જરૂર મુજબ વોટ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	262 kcal
પ્રોટીન	11 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	53 g
ચરબી	2.4 g
ફાઇબર	6.4 g

સૂચનાઓ

- કાળી ચણાની દાળને રાતોરાત પલાળીને બેટર બનાવો.
- બેટરમાં સોજીની જેમ ઘોચેલી જુવારને બરાબર મિક્સ કરો, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું ઉમેરો અને તેને 6-7 કલાક માટે આથો આવવા દો.
- બેટરને ગ્રીસ કરેલા સ્ટેનલેસ સ્ટીલ ઈડલીના મોલ્ડમાં રેડો અને 15 - 20 મિનિટ માટે વરાળ કરો.
- ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 7: બાજરી ની ઘુરગરી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	148 kcal
પ્રોટીન	4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	21 g
ચરબી	5 g
ફાઇબર	4 g

સૂચનાઓ

તૈયારીનો સમય - 24 hrs
રસોઈનો સમય - 45 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- બાજરીના દાણા/મોતી બાજરી - 1 કપ
- તેલ - 2 ચમચી
- ઝીણું સમારેલું આદુ, લસણ, લીલા મરચાં - 2-3 ચમચી
- રાઈ/ સરસવના દાણા - 1/2 ચમચી
- હીંગ/ હીંગ - 1/4 ચમચી
- હલ્દી/હળદર પાવડર - 1/2 ચમચી
- કઢી પત્તા - 5-6
- સ્વાદ માટે લીંબુનો રસ
- સ્વાદ માટે ખાંડ (વૈકલ્પિક)
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- સજાવટ માટે સમારેલી કોથમીર

- બાજરીને ઘોઈને રાતભર પલાળી રાખો.
- પ્રેશરથી પલાળેલી બાજરીને એક-આઠના ઊંડા પાણીમાં પકાવો.
- બાજરીને રાંધવા માટે લગભગ 5-6 સીટીઓ લાગે છે. અમે અહીં ચીકણું પોત શોધી રહ્યા નથી.
- એકવાર રાંધી લો અને તેને થોડું ઠંડુ થવા દો.
- મધ્યમ આંચ પર કડાઈ અથવા કઢાઈ મૂકો, તેલ ઉમેરો.
- તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે તેમાં રાઈ ઉમેરો અને ફાટવા દો.
- તેમાં કઢી પત્તા, હિંગ અને આદુ, લસણ અને મરચાંનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- 30 સેકન્ડ માટે પકાવો અને બાજરી ઉમેરો. તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- હલ્દી, મીઠું, લીંબુનો રસ અને ખાંડ વાપરતી હોય તો ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો, ઢાંકી દો અને 7-10 મિનિટ માટે રાંધવાનું ચાલુ રાખો. જરૂર જણાય તો થોડું પાણી છાંટવું. સ્વાદ સારી રીતે ભળી જશે. આગ બંધ કરો.
- તેને થોડીવાર આરામ કરવા દો.
- બાજરા ની ઘુરગરીને કોથમીરથી સજાવીને તમારી પસંદગીની ફ્લેટબ્રેડ સાથે સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 1: દાળ ઢોકળી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2
ઘટકો

- તુવેર દાળ પલાળેલી અને બાફેલી - 30 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- હળદર - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- જીરું - 2 ગ્રામ
- હીંગ - 2 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 2 ગ્રામ
- આખા સૂકા લાલ મરચાં - 2 ગ્રામ
- ડુંગળી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં - 10 ગ્રામ
- કોથમીર સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - 5 ગ્રામ
- ઢોકળી કણક
- આખા ઘઉંનો લોટ - 25 ગ્રામ
- જુવારનો લોટ - 25 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- પાણી - 30 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	152 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	28 g
ચરબી	1 g
ફાઇબર	4.5 g

સૂચનાઓ

- બધો લોટ અને ચપટી મીઠું નાખીને કણક બનાવો.
- નાના-નાના બોલ બનાવી રોટલીની જેમ ચપટા રોલ કરો. ડોકલીસને ડાયમંડ શેપમાં કાપો.
- દાળને પ્રેશર કૂકરમાં ઉકાળો. ટમ્પરિંગ માટે
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને જીરું ઉમેરો
- હીંગ અને ડુંગળી નાખીને બરાબર સાંતળો.
- ટામેટાં ઉમેરો અને નરમ થાય ત્યાં સુધી રાંધો, રાંધેલી દાળમાં ટમ્પરિંગ ઉમેરો અને મીઠું અને ગરમ મસાલો ઉમેરો.
- દાળમાં ઢોકળી નાખીને પકાવો.
- સમારેલી કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 2: પુડાચી વાડી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	262 kcal
પ્રોટીન	11 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	33 g
ચરબી	10 g
ફાઇબર	8 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 6

ઘટકો

- બેસન - 200 ગ્રામ
- જુવારનો લોટ - 100 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર - 7.5 ગ્રામ
- અજવાઈન/કેરમ બીજ - 2.5 ગ્રામ
- તેલ - 30 મિલી
- કોથમીરના પાન - 200 ગ્રામ
- જીરું - 2.5 ગ્રામ
- આદુ અને લસણની પેસ્ટ - 10 ગ્રામ
- સફેદ તલ - 10 ગ્રામ
- ડેસીક્રેટ્ડ નારિયેળ - 5 ગ્રામ
- ગરમ મસાલા પાવડર - 10 ગ્રામ
- જીરું પાવડર - 50 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 3 ગ્રામ
- આમચૂર પાવડર - 2 ગ્રામ
- ખાંડ - 2 ગ્રામ
- મગફળીનો પાવડર - 1 ગ્રામ
- મીઠું - 40 ગ્રામ
- ઘાણા પાવડર - 3 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- પરંપરાગત સાંભર વાડી બનાવવા માટે, એક પહોળો બાઉલ લો અને તેમાં 2 કપ ચણાનો લોટ અને 1 કપ જુવારનો લોટ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- સ્વાદ મુજબ મીઠું, લાલ મરચું પાવડર,
- હળદર પાવડર, કેરમ બીજ અને 2 ચમચી ગરમ તેલ. તમારા હાથથી બધું બરાબર મિક્સ કરો અને જુઓ કે તે આકાર ધરાવે છે કે નહીં, જો નહીં, તો થોડું ગરમ તેલ ઉમેરો.
- થોડું-થોડું પાણી ઉમેરીને બરાબર મસળી લો અને મધ્યમ કઠણ કણક બનાવો. કણકને તેલ વડે ગ્રીસ કરો અને 10 મિનિટ રહેવા દો.
- સાંભર વાડી માટે સ્ટ્રિક્કિંગ માટે સૂકા ઘાણાને બારીક સમારી લો.
- મધ્યમ આંચ પર એક પેન ગરમ કરો અને તેમાં 1 ટીસ્પૂન તેલ ઉમેરો.
- જીરું, આદુ-લસણ-લીલા મરચાંની પેસ્ટ, ખસખસ અને તલ ઉમેરો. થોડું શેકવું.
- 1/2 કપ સુકા નારિયેળ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો અને 2 મિનિટ માટે શેકી લો.
- બધા મસાલા ઉમેરો અને પછી 1 ચમચી ખાંડ (વૈકલ્પિક) ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- 3 ચમચી શેકેલી મગફળીનો પાઉડર અને બરછટ મગફળી ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખો.
- હવે તેમાં સમારેલી કોથમીર ઉમેરીને ધીમી આંચ પર સારી રીતે મિક્સ કરી 1-1.5 મિનિટ પકાવો.
- કણક તપાસો અને તેને ફરીથી ભેળવી દો. નાની સાઈઝનો લોટ લઈ તેને સ્મૂથ કરી લો.
- તેને પુરી જેવા નળાકાર આકારમાં ફેરવો.
- તમારે પૂરતું સ્ટ્રિક્કિંગ ભરવું જોઈએ જેથી વાડી ખાલી ન લાગે.
- બધી બાજુથી ફ્રોલ કરો. તેને સારી રીતે દબાવો જેથી વાડી ખુલી ન જાય.
- બંને કિનારીઓને ફ્રોલ કરો અને તમે તેને મધ્યમાં પિંચ કરીને વાડીને થોડો ત્રિકોણાકાર અથવા પિરામિડ આકાર આપી શકો છો.
- તવાને ગરમ કરો અને વાડીને બંને બાજુથી સરખી રીતે થોડું તેલ વડે પકાવો અને આમલીની ચટણી સાથે સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન ૩: જવુરની ભાકરી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	171 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	34 g
ચરબી	1 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર - 30 ગ્રામ
- પાણી - 70 મિલી
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- આખા ઘઉંના આટા - 20 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- સૌપ્રથમ એક મોટા મિક્સિંગ બાઉલમાં બધો લોટ લો અને વચ્ચે એક ફૂલો બનાવો.
- 3/4 કપ ગરમ પાણી ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો. પાણી ગરમ હોવાથી સાવચેત રહો.
- સાથે જ જરૂર મુજબ બેચમાં વધુ પાણી ઉમેરો અને ચીકણો લોટ ભેળવો.
- કણકને મુલાયમ, નરમ અને ચીકણી ન થાય ત્યાં સુધી ભેળવો.
- એક નાનો બોલ - આકારનો કણક લો અને તેમાંથી એક બોલ બનાવો.
- હથેળી અને આંગળીની મદદથી આગળ, થપ્પડ અને સપાટ કરો.
- પેટિંગ કરતી વખતે બ્રેડ ચોટી ન જાય તે માટે થોડા જુવારના લોટથી વર્ક સાઇટ પર ઘૂળ નાખો.
- બ્રેડમાંથી વધારાનો લોટ કાઢી લો.
- ગરમ તવા પર ચપટી કણક મૂકો.
- પાણી બાષ્પીભવન થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ અને પછી તેને બીજી બાજુ ફેરવો.
- ધીમેધીમે દબાવો અને બધી કિનારીઓને રાંધો.
- જુવારની ભાકરીને સૂકી લસણની ચટણી સાથે સર્વ કરો.



બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 4: અક્કી રોટી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	264 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	35 g
ચરબી	11.5 g
ફાઇબર	6 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- બાર્નયાર્ડ/ભગરનો લોટ - 20 ગ્રામ
- આખા ઘઉંનો લોટ - 30 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 5 ગ્રામ
- કોબી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ગાજર સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- પાણી - 70 મિલી
- તેલ - 10 મિલી

સૂચનાઓ

- અક્કી રોટી બનાવવા માટે, એક ઊંડા બાઉલમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને 1 કપ પાણીનો ઉપયોગ કરીને છૂટક નરમ કણક બાંધો.
- કણકને 6 સમાન ભાગોમાં વહેંચો.
- કણકનો એક ભાગ લો, તેને બટર પેપર પર મૂકો અને તેને ભીની આંગળીઓથી 250 મીમી બનાવવા માટે ચપટી કરો. (6") વ્યાસનું વર્તુળ.
- આંગળીનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત અંતરાલે 3 થી 4 છિદ્રો બનાવો. એક નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરો અને તેને ¼ ચમચી તેલ વડે ગ્રીસ કરો.
- ચપટી રોટલીને ઉંઘી તરફ મુકો અને હળવા હાથે બટર પેપર કાઢી લો.
- તેના પર ½ ટીસ્પૂન તેલ સરખી રીતે નાંખો અને બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- 5 વધુ અક્કી રોટી બનાવવા માટે પગલાંઓનું પુનરાવર્તન કરો. અક્કી રોટીને તરત જ સર્વ કરો.



બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 5: વારાઈચી ભાટ - બાર્નયાડ/ભગર



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	274 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	30 g
ચરબી	15 g
ફાઇબર	6 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- બાર્નયાડ/ભગર - 30 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- જીરું - 3 ગ્રામ
- કાચા કેળા - 10 ગ્રામ
- કોકમ - 5 ગ્રામ
- મગફળી પાવડર - 10 ગ્રામ
- ઘી - 10 ગ્રામ
- ખાંડ - 5 ગ્રામ
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- પાણી - 50 મિલી.

સૂચનાઓ

- જ્યાં સુધી તમને સરસ સુગંધ ન આવે ત્યાં સુધી બાર્નયાડ/ભગર (બારનયાડ) બાજરીને ભારે તળિયાવાળા વોક/કડાઈમાં ધીમા તાપે સૂકવી દો. એક પ્લેટમાં કાઢીને બાજુ પર રાખો.
- એ જ કઢાઈમાં ઘી ગરમ કરો. જીરું ઉમેરો અને એકવાર તે તતડે એટલે તેમાં લીલાં મરચાં નાખીને થોડી સેકંડ માટે સાંતળો.
- થોડીક સેકન્ડો પછી તેમાં સમારેલા કાચા કેળા, મગફળીનો પાઉડર, કોકમ ઉમેરો અને બધું બરાબર મિક્સ કરો.
- 2 થી 3 મિનિટ પછી, પાણી, મીઠું અને/અથવા ખાંડ (વૈકલ્પિક) ઉમેરો અને તેને ઉકાળો.
- એકવાર પાણી ઉકળે પછી, શેકેલા બાર્નયાડ/ભગર ઉમેરો, સતત હલાવતા રહો.
- ઢાંકીને મધ્યમ તાપ પર સારી રીતે અને નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો. (લગભગ 10 - 12 મિનિટ).
- ગેસ બંધ કરો અને થોડીવાર ઢાંકીને રાખો. ફરી એકવાર મિક્સ કરો.
- કોથમીરનાં પાન વડે ગાર્નિશ કરો બાર્નયાડ/ભગર રેસીપી (મહારાષ્ટ્રીયન સ્ટાઈલ મસાલેદાર બાજરી) અને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 6: બિયાં સાથેનો દાણો થાલીપીઠ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	241 kcal
પ્રોટીન	7.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	31 g
ચરબી	10.5 g
ફાઇબર	7 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- કુટ્ટુ (બિયાં સાથેનો લોટ) - 1/2 કપ
- ચણાનો લોટ - 1/4 કપ
- કેળા - 1 કાચું
- જીરું પાવડર - 1 ચમચી
- ઘાણા પાવડર - 1 ચમચી
- લાલ મરચું પાવડર - 1 ચમચી
- હળદર પાવડર - 1 ચમચી
- ડીંગ (ડીંગ) - 1 ચપટી
- સ્પ્રિંગ કોથમીર - 5-6
- મરચું - 1
- તેલ - 3 ચમચી

સૂચનાઓ

- એક તપેલી/કઢાઈમાં - બિયાં સાથેનો લોટ અને ચણાનો લોટ સૂકો શેકી લો. શેકતી વખતે તેમાં લાલ મરચું પાવડર, હિંગ પાવડર અને હળદર પાવડર ઉમેરો,
- જીરું પાવડર. થઈ જાય એટલે તેને ઠંડુ થવા દો.
- કેળાને બાફીને ઠંડુ થવા દો.
- એક બાઉલમાં ઝીણી સમારેલી કોથમીર, બારીક સમારેલ લીલું મરચું અને મીઠું નાખો.
- કાચા કેળાને છીણી અથવા બારીક મેશ કરો અને બાઉલમાં ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- આમાં સૂકા શેકેલા લોટનું મિશ્રણ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- નરમ કણક બનાવવા માટે થોડું ગરમ પાણી ઉમેરો.
- આ કણકના મિશ્રણના ટેનિસ બોલના કદના રાઉન્ડ બનાવો.
- બટર પેપર પર, કણકના મિશ્રણને તમારા હાથથી હળવા હાથે થપથપાવીને ચપટી કરો.
- તેને સમાનરૂપે ફેલાવવામાં મદદ કરવા માટે થોડું પાણી વાપરો.
- એક નોન-સ્ટીક ફ્લેટ પેન/સ્કિલેટને ગરમ કરો, તેલના થોડા ટીપાં ઉમેરો.
- આ થાલીપીઠને બટર પેપર (પેપર સાઇડ ઉપર) ની મદદથી હળવેથી તપેલી/ગ્રિડલમાં સ્થાનાંતરિત કરો.
- બટર પેપર કાઢી લો.
- થાલીપીઠની મધ્યમાં 4 નાના છિદ્રો બનાવો - આ છિદ્રોમાં તેલના થોડા ટીપાં ઉમેરો. આ થાલીપીઠની નીચે તેલના એકસમાન ફેલાવામાં મદદ કરે છે.
- વાસણ / તવાને ઢાંકી દો. ધીમા તાપે મધ્યમ તાપ પર 3-4 મિનિટ સુધી રાંધવા દો.
- પકાવવાની નાની ભઠ્ઠી ખોલો અને થાલીપીઠને કાળજીપૂર્વક ફેરવો અને બીજી બાજુ સરખી રીતે રાંધો.

બપોરનું ભોજન

બપોરનું ભોજન 7: મિલેટ બિસેબેલે ભાત



તૈયારીનો સમય - 20 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 3

ઘટકો

- મસાલા પાવડર માટે -
 - ઘાણાજીરું, લાલ સૂકા મરચાં, ચણાની દાળ, મેથીના દાણા
- સાંભાર માટે -
 - બાફેલી તુવેર દાળ - 1 કપ
 - ફોકસટેલ મિલેટ - 1 કપ
 - લીંબુ - 1
 - આમલી - 1 નાની
 - ડુંગળી - 5-7
 - મિશ્ર શાકભાજી (ગાજર, ડ્રમસ્ટિક, કઠોળ અને બટાકા) - 2 કપ
 - તેલ - 2 ચમચી
 - કઢી પત્તા - 10
 - સરસવના દાણા - 1/4 ચમચી
 - હળદર પાવડર - 1/4 ચમચી
 - તૂટેલા લાલ મરચા - 2
 - હીંગ - એક ચપટી
 - સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
 - કોથમીરના પાન - 3 ચમચી
 - પાણી - 2 કપ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

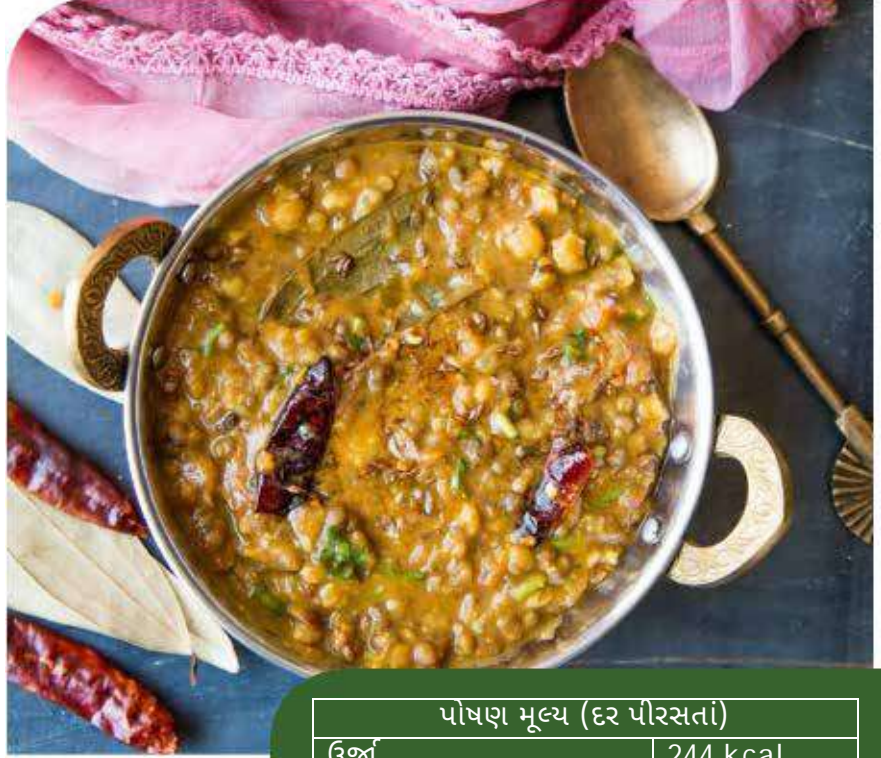
ઉર્જા	234 kcal
પ્રોટીન	9 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	37 g
ચરબી	6 g
ફાઇબર	6 g

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકરમાં આમલીનું પાણી, શાકભાજી, મીઠું અને સાંભાર મસાલાનો પાવડર નાખીને બે સીટી વાગે ત્યાં સુધી પકાવો.
- બીજા પ્રેશર કૂકરમાં ફોકસટેલ મિલેટ, તુવેર દાળ, હળદર પાવડર, મીઠું અને પાણી બે સીટી વાગે ત્યાં સુધી પકાવો.
- મસાલા માટે, સરસવ, જીરું, લાલ મરચું, કઢી પત્તા ઘીમાં સાંતળો અને બાજુ પર રાખો.
- રાંધેલી મિલેટમાં મસાલેદાર શાક આમલીની કરી ઉમેરો અને તે મેશ થાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો.
- મસાલા ઉમેરો અને બિસેબેલે ભાથને સર્વિંગ બાઉલમાં સ્થાનાંતરિત કરો. સમારેલી કોથમીર છાંટી ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 1: પંચમેલ દાળ મેંગોડી ફી સબ્જી



તૈયારીનો સમય - 30મિનિટ
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- તુવેર દાળ - 10 ગ્રામ
- મસૂર દાળ - 10 ગ્રામ
- ચણાની દાળ - 10 ગ્રામ
- લીલો મુંગ - 10 ગ્રામ
- બ્રાઉન મસૂર દાળ - 10 ગ્રામ
- ખાડી પર્ણ - 2 ગ્રામ
- કાળી એલચી - 2 ગ્રામ
- સૂકા લાલ મરચા - 5 ગ્રામ
- આદુ લસણની પેસ્ટ - 5 ગ્રામ
- ઘાણા પાવડર - 2 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો - 5 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - 10 ગ્રામ
- ઘાણાના પાન - 5 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- તેલ - 15 મિલી
- બાજરી - 20 ગ્રામ
- પલાળેલી મગની દાળ - 30 ગ્રામ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- પાણી - 70 મિલી

પોષણ મૂલ્ય (દર પોરસતાં)

ઉર્જા	244 kcal
પ્રોટીન	10 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	30 g
ચરબી	8.5 g
ફાઇબર	5.5 g

સૂચનાઓ

- મેંગોડીસ માટે
 - મગની દાળ અને બાજરીના આટા (જાડા બેટર) નો ઉપયોગ કરીને પેસ્ટ બનાવો.
 - એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને નાના વડા બનાવો.
 - બીજી દાળને એકસાથે પ્રેશર કૂકરમાં બાફી લો.
- ટમ્પેરિંગ માટે
 - બીજી એક તપેલીને ગરમ કરો, તેમાં બધા ખાડા મસાલા અને અડોનિયન અને ટામેટાં ઉમેરો અને નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
 - બોઇલમાં મેંગોડી ઉમેરો.
 - તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 2: મલ્ટી મિલેટ ભાક્રિ



તૈયારીનો સમય - 40 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	142 kcal
પ્રોટીન	5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	27 g
ચરબી	1.5 g
ફાઇબર	4 g

ઘટકો

- મલ્ટિગ્રેન મિલેટના આટા (જુવાર, રાગી, મિલેટનું મિશ્રણ) - 50 ગ્રામ
- પાણી - 60 મિલી
- ઘઉંના આટા - 30 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- મલ્ટિગ્રેન મિલેટના મિશ્રણ, ઘઉંનો લોટ અને પાણી વડે અર્ધ ચુસ્ત લોટ બાંધો.
- નોનસ્ટીક તવાને ગરમ કરો, તેના નાના બોલમાં રોલ કરો અને તેને ચપટો રોલ કરો.
- ગરમ તવા પર ચપટી કણક મૂકો.
- બંને બાજુથી રસોઈ કરો. દાળ અને શાક સાથે સર્વ કરો.



રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન ૩: બાજરી મેથી થેપલા



તૈયારીનો સમય - ૩૦ મિનિટ
રસોઈનો સમય - ૧૦ મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - ૨

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	127 kcal
પ્રોટીન	5.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	22 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	4.5 g

ઘટકો

- ઘઉંનો લોટ - ૩૦ ગ્રામ
- બાજરીનો લોટ - ૩૦ ગ્રામ
- મેથીના પાન - ૩૦ ગ્રામ
- તલ - ૧૦ ગ્રામ
- આદુ - ૫ ગ્રામ
- લીલા મરચાં - ૫ ગ્રામ
- તેલ - ૧૦ મિલી
- મીઠું - ૫ ગ્રામ
- પાણી - ૮૦ મિલી

સૂચનાઓ

- મલ્ટિગ્રેન મેથી થેપલાને બનાવવા માટે, એક ઊંડા બાઉલમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીનો ઉપયોગ કરીને અર્ધ-સોફ્ટ લોટ બાંધો.
- કણકને ૬-૮ સમાન ભાગોમાં વિભાજીત કરો અને દરેક ભાગને ૧૫૦ મીમીમાં ફેરવો. રોલિંગ માટે આખા ઘઉંના લોટનો ઉપયોગ કરીને (૬") વ્યાસનું વર્તુળ.
- એક નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરો અને દરેક વર્તુળને થોડું તેલ વડે બંને બાજુથી ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગનું થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- મલ્ટિગ્રેન મેથી થેપલાને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 4: કલ્યાણચી ભાકરી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	140 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	25 g
ચરબી	1 g
ફાઇબર	5 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 6 pcs

ઘટકો

- ઘઉંનો લોટ - 30 ગ્રામ
- જુવારનો લોટ - 30 ગ્રામ
- કાળી અડદની દાળ - 30 ગ્રામ
- પાણી - 10 મિલી

સૂચનાઓ

- જુવારનો લોટ, અડદની દાળ અને મીઠુને બારીક પીસી લો.
- આ સામાન્ય રીતે લોટ મિલમાં અથવા હાઇ સ્પીડ બ્લેન્ડર સાથે કરવામાં આવે છે.
- ઉપરના લોટમાંથી લગભગ 2 કપ લો. કણકનો કડક બોલ બનાવવા માટે પાણી ઉમેરો અને ભેળવો.
- કણકને 4 - 5 ભાગોમાં વિભાજીત કરો અને તેને બોલમાં ફેરવો. કેટલાક લોટ સાથે કામ કરતી સપાટીને ધૂળ કરો.
- 1 કણક બોલ લો અને તેને તમારી હથેળીમાં ચપટી કરો અને તેને સપાટ રોટલીમાં ફેરવો.
- લોખંડની ભારે તળીને ગરમ કરો. ભાકરીને કાળજીપૂર્વક ઉપાડો અને ગરમ તવા પર મૂકો.
- ભાકરીની ઉપરની બાજુએ થોડું પાણી લગાવો.
- ફ્લેટ સ્પેટુલાનો ઉપયોગ કરો અને તેને ફ્લિપ કરો. ભાકરીની નીચેની બાજુએ બ્રાઉન ફોલ્લીઓ દેખાય ત્યાં સુધી રાંધો (લગભગ 1 મિનિટ ઊંચી આંચ પર)
- ફરીથી ફ્લિપ કરો અને તેને સીધા જ આગ પર રાંધો જ્યાં સુધી તે કુગ્ગા ન ચઢે અથવા તે સારી રીતે રાંધે ત્યાં સુધી.
- લીલી સીંગદાણાની ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 5: ગુજરાતી ખીચડી



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવાર - 30 ગ્રામ
- લીલો મૂંગ - 20 ગ્રામ
- ડુંગળી સમારેલી - 10 ગ્રામ
- ટામેટાં સમારેલા - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- કોથમીરના પાન - 2 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 2 ગ્રામ
- કરી પત્તા - 5 ગ્રામ
- બ્રાઉન ગોળ - 2 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- પાણી - 100 મિલી
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 5 મિલી

પાષણ મૂલ્ય (દર પોરસતાં)

ઉર્જા	172 kcal
પ્રોટીન	8 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	31 g
ચરબી	10 g
ફાઈબર	5.5 g

સૂચનાઓ

- જુવાર અને દાળને રાતભર પલાળી રાખો અને પ્રેશર કૂકરમાં રાંધો.
- એક ગરમ પેનમાં તેલ અને ટેમ્પરિંગ માટેની બધી સામગ્રી ઉમેરો.
- દાળ અને જુવાર ઉમેરો.
- 5-10 મિનિટ સારી રીતે પકાવો.
- ગરમાગરમ સર્વ કરો

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 6: સિંઘારા કઢી



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	325 kcal
પ્રોટીન	15 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	40 g
ચરબી	13 g
ફાઈબર	5.6 g

ઘટકો

- કુટ્ટુ કા અટ્ટા - 100 ગ્રામ
- જીરું - 1 ચમચી
- કઢી પત્તા - 5-8 સમારેલા
- સૂકા લાલ મરચા - 2-4
- કોરિન્ડર - 2 ચમચી
- તેલ - 3 ચમચી
- દહીં - 1/2 કપ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- ખાંડ (વૈકલ્પિક)

સૂચનાઓ

- એક બાઉલમાં બધી સૂકી સામગ્રી (સિંઘારાનો લોટ, મીઠું, ખાંડ) લો.
- દહીં ઉમેરો અને મિશ્રણ સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી તેને સારી રીતે હલાવો.
- પાણી ઉમેરો અને ફરીથી હલાવો.
- એક અલગ પેનમાં, તેલ ગરમ કરો.
- જીરું, કઢી પત્તા અને સૂકું લાલ મરચું ઉમેરો.
- દહીંનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- તાપને મધ્યમ કરો. દહીં ન પડે તે માટે તેને વારંવાર હલાવતા રહો.
- તેને 5-8 મિનિટ સુધી અથવા ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકળવા દો.
- સમારેલી કોથમીર ઉમેરો અને ગરમા ગરમ સર્વ કરો.

રાત્રિભોજન

રાત્રિભોજન 7: જવુાર ડોસા (ઘવન/ધીરડે)



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	254 kcal
પ્રોટીન	7 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	44 g
ચરબી	5.5 g
ફાઇબર	8 g

તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 1

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 1 કપ
- ચોખાનો લોટ - 1/4 કપ
- પાણી - 1/4 કપ
- લાલ મરચું પાવડર - 1/2 ચમચી
- ઘાણા પાવડર - 1/2 ચમચી
- જીરું - 1/2 ચમચી
- અજવાઈન / કેરમ બીજ - 1/4 ચમચી
- બારીક સમારેલ કેપ્સીકમ
- બારીક સમારેલા ટામેટા
- સમારેલા લીલા મરચા
- હળદર પાવડર - 1/4 ચમચી
- કટકો ગાજર
- બારીક સમારેલી કોથમીર
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- લીંબુનો રસ - 1/2
- તેલ

સૂચનાઓ

- જુવારનો લોટ, ચોખાનો લોટ લઈ સારી રીતે મિક્સ કરો. જો તમે ઇચ્છતા ન હોવ તો તમે ચોખાનો લોટ છોડી શકો છો.
- પાતળું બેટર બનાવવા માટે એક સમયે થોડું પાણી ઉમેરો, લાલ મરચું પાવડર, ઘાણા પાવડર, જીરું, અજવાઈન, કેપ્સિકમ, ટામેટા, લીલા મરચા, ઉમેરો.
- હળદર પાવડર, ગાજર, ઘાણાજીરું, મીઠું અને બધું બરાબર મિક્સ કરો.
- શાકભાજી ઉમેરવું વૈકલ્પિક છે અથવા તમે તમારી પસંદગીની શાકભાજી ઉમેરી શકો છો.
- લીંબુનો રસ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો. તમે લીંબુના રસની જગ્યાએ છાશનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- એક પેનને મધ્યમ તાપ પર ગરમ કરો અને તેલ ફેલાવો. બેટરને એકવાર મિક્સ કરો અને તવા પર બેટર ઉમેરો.
- લગભગ 2 મિનિટ ઢાંકીને પકાવો.
- ઢાંકણને દૂર કરો અને ધીરડે પર થોડું તેલ ફેલાવો.
- જ્યારે નીચેની બાજુ સારી રીતે રંધાઈ જાય, ત્યારે તેને પલટાવી અને બીજી બાજુથી પણ સારી રીતે રંધો.
- જ્યારે ધીરડે બીજી બાજુથી પણ સારી રીતે રંધાઈ જાય ત્યારે તેને ડીશમાં કાઢી લો અને સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 1: ઢેબરા



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	191 kcal
પ્રોટીન	6.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36 g
ચરબી	5 g
ફાઈબર	2 g

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 100 ગ્રામ
- મેથી/મેથીના પાન, તાજા સમારેલા - 30 ગ્રામ
- લીલા મરચાં, સમારેલા - 10 ગ્રામ
- ભારતીય એરોમેટ - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 5 ગ્રામ
- દહીં/દહી - 50 મિલી
- ચૂનો મસાલો/લીંબુનો રસ - 10 મિલી
- મીઠું - 5 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- બધી સામગ્રી લો, સારી રીતે મિક્સ કરો અને ટિક્કી માટે બનાવેલ હોય તેમ ચુસ્ત લોટ બનાવો. કણકના નાના-નાના બોલ બનાવી ટિક્કીની જેમ હાથથી દબાવો.
- તેને એર ફ્રાય કરો અથવા ટિક્કીઓને 110 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 7 - 10 મિનિટ માટે ખૂબ જ ઓછું તેલ લગાવીને બેક કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 2: હેન્ડવો



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	168 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	26 g
ચરબી	4.5 g
ફાઇબર	6 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ + રાતોરાત પલાળીને

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- બાર્નચાર્ડ/ભગર કા આટા - 100 ગ્રામ
- લૌકી લોખંડની જાળીવાળું અને પાણી સ્કિવ્ઝ - 40 ગ્રામ
- ચણાની દાળ - 50 ગ્રામ
- આદુ લસણની પેસ્ટ - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 5 ગ્રામ
- દહીં - 50 મિલી
- લીલા મરચાની પેસ્ટ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 5 ગ્રામ
- બેકિંગ પાવડર - 5 ગ્રામ
- છીણેલું ગાજર - 20 ગ્રામ
- લીલા વટાણા - 20 ગ્રામ
- ચૂનો મસાલા/લીંબુનો રસ - 10 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 5 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 5 ગ્રામ
- તેલ - 10 મિલી
- કઢીના પાન - 1

સૂચનાઓ

- એક બાઉલ અથવા પેનમાં દાળને પાણીથી બે વાર કોગળા કરો અને પછી પૂરતા પાણીમાં 4 થી 5 કલાક પલાળી રાખો.
- બાદમાં બધું પાણી કાઢી લો અને દાળને ગ્રાઇન્ડરના બરણીમાં નાખો.
- દહીં (દહી) અને બાર્નચાર્ડ/ભગર કા આટા ઉમેરો. બેટરને ગ્રાઇન્ડ કરો જ્યાં તમને રવા જેવો સુસંગતતા મળે છે તેને બાઉલમાં કાઢી લો. ¼ ઉમેરો
- ચમચી ખાવાનો સોડા.
- ખૂબ સારી રીતે મિક્સ કરો. પેનને ઢાંકી દો અને 8 થી 9 કલાક અથવા રાતોરાત આથો લાવો.
- બીજા દિવસે સખત મારપીટમાં નાના પરપોટા અને હળવી ખાટી સુગંધ હશે.
- કોગળા કરો, છોલી લો અને છીણી લો 1 નાની બોટલ ગોળ (લૌકી, ઘીયા, દુધી, ઓપો સ્કવોશ). તમારે 1 કપ ચુસ્ત રીતે પેક કરેલી લોખંડની જાળીવાળું બોટલ ગોર્ડની જરૂર પડશે.
- એક નાની કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં સરસવ ઉમેરો અને તડતડ થવા દો. પછી તેમાં સમારેલા કઢી પત્તા ઉમેરો. થોડી સેકન્ડ માટે ફાય કરો. પછી આદુ+લસણ+લીલા મરચાની પેસ્ટ ઉમેરો.
- આદુ અને લસણની કાચી સુગંધ જતી ન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 1 કપ ચુસ્ત રીતે પેક કરેલો છીણેલી ગોળ, ગાજર અને વટાણા ઉમેરો.
- હળદર પાવડર, ધાણા પાવડર અને મીઠું પણ ઉમેરો. સારી રીતે મિક્સ કરો અને પછી ફ્લેમ બંધ કરો.
- હેન્ડવો બેટરમાં ટેમ્પર્ડ મિશ્રણ ઉમેરો.
- એક પેન ગરમ કરો અને તેલ ફેલાવો અને ધીમી આંચ પર રાખો. કડાઈમાં હેન્ડવો બેટરના 1.5 થી 2 લાડુ રેડો. 1 થી 1.5 ઇંચની જાડાઈ રાખો.
- પાનને ઢાંકણ વડે ઢાંકી દો અને પછી ધીમી આંચ પર હાંડવો પકાવો. જ્યાં સુધી તમને આ બાજુ પણ સોનેરી ફોલ્લીઓ દેખાય અને હાંડવો સારી રીતે પાકી ન જાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- ધાણાની ચટણી, તલની ચટણી અથવા પપૈયાની ચટણી સાથે હાંડવો કાઢીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો ૩: બાર્નયાડ/ભગર ખીર



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	307 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	50 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	4 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- બાર્નયાડ/ભગર પલાળેલું - 30 ગ્રામ
- દૂધ - 60 મિલી
- ગોળ - 30 ગ્રામ
- બદામ - 10 ગ્રામ
- એલચી પાવડર - 5

સૂચનાઓ

- કોઠાર/ભગર બાજરીને સારી રીતે ધોઈ લો. અને ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે પૂરતા પાણીમાં પલાળી રાખો.
- 30 મિનિટ પછી બધું પાણી કાઢી લો. મધ્યમ તાપ પર એક ભારે તળિયાવાળા કડાઈમાં દૂધ ગરમ કરો. તેમાં ચોખા ઉમેરો.
- કેસર ઉમેરો અને જ્યાં સુધી બાર્નયાડ/ભગર બરાબર રંધાઈ ન જાય ત્યાં સુધી તેને રાંધો. તે લગભગ 10 - 12 મિનિટ લેશે.
- તેથી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહો અને પછીથી વધુ સરળ સફાઈ માટે પેનની બાજુઓને પણ સ્ક્રેપ કરતા રહો.
- ખાંડ ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- સમારેલા બદામ અને કિસમિસ ઉમેરો.
- એલચી પાવડર ઉમેરોને બરાબર મિક્સ કરો.
- બીજી 2-3 મિનિટ અથવા ખીર સહેજ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- પછી સ્ટોવ બંધ કરો.
- ખીર તૈયાર છે તે કેવી રીતે તપાસવું? જ્યારે તમે એક ચમચીમાં ખીર લો અને તેને પાછું નાખો, ત્યારે ઘટ્ટ દૂધ અને બાજરી એકસાથે પડવી જોઈએ. જો દૂધ અને બાજરી અલગ-અલગ દેખાય તો તેને ઉકળવા દો અને વધુ ઘટ્ટ થવા દો.

નાસ્તો

નાસ્તો 4: ડોંડા



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	183 kcal
પ્રોટીન	3.25 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	43 g
ચરબી	1 g
ફાઇબર	4.5 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- બાર્નયાઈ/ભગર - 30 ગ્રામ
- ચોખા - 30 ગ્રામ
- કાકડી - 40 ગ્રામ
- ગોળ - 30 ગ્રામ
- કાજુ - 10 ગ્રામ
- મીઠું - 3 ગ્રામ
- ક્રિસમિસ - 5 ગ્રામ
- પાણી - 100 મિલી
- લોખંડની જાળીવાળું નાળિયેર - 10 ગ્રામ

સૂચનાઓ

- કાકડીને બીજ સાથે છીણી લો.
- કાકડીમાંથી નીકળતું પાણી છોડશો નહીં.
- બર્નયાઈ/ભગર અને ચોખાના રવાને અલગ-અલગ ફાય કરીને બાજુ પર રાખો. 1 અને 1/2 કપ પાણી ઉકાળો, તેમાં કાકડી, ગોળ, નારિયેળ અને મીઠું ઉમેરો.
- સાથે જ છીણતી વખતે કાકડીનું એકત્ર કરેલું પાણી ઉમેરો.
- જ્યારે પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે તેમાં ચોખાનો રવો અને ભવાર/ભગર ઉમેરો જેથી તે ગઠ્ઠો ન બને તે માટે હલાવતા રહો.
- સ્ટીમિંગ માટે બેકિંગ ટ્રે અથવા ડીપ પ્લેટ્સને ગ્રીસ કરો.
- તમે ગ્રીસ કરવાને બદલે હળદરના પાન અથવા કેળાના પાનનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- એકવાર બાર્નયાઈ/ભગર બધું પાણી શોષી લે અને એકસાથે આવી જાય, પછી એલચી પાવડર, બદામ ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- તેને ગ્રીસ કરેલી પ્લેટમાં સ્થાનાંતરિત કરો અને ફરીથી તેને કેળા અથવા હળદરના પાનથી ઢાંકી દો.
- આને ધીમી આંચ પર 30 મિનિટ સુધી અથવા જ્યાં સુધી નાખેલ છરી સાફ ન આવે ત્યાં સુધી વરાળ કરો. જ્યારે તે રાંધવામાં આવે છે, તેને ઠંડુ થવા દો. ધોંડાને મોટી પ્લેટમાં સ્થાનાંતરિત કરો અને ક્યુબ્સમાં કાપી લો.

નાસ્તો

નાસ્તો 5: પાન તળેલા કેળાના વડા પાવ



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2
ઘટકો

- આખા ઘઉંનો પાવ - 2 નંગ
- કાચા કેળા - 250 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 5 ગ્રામ
- તેલ - 15 મિલી
- કરી પત્તા - 5 ગ્રામ
- આદુ ઝીણું સમારેલું - 5 ગ્રામ
- સરસવના દાણા - 2 ગ્રામ
- બેસન - 20 ગ્રામ
- જુવાર આટા - 10 ગ્રામ
- લાલ મરચું અને હળદર પાવડર - 5 ગ્રામ
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
કોથમીરની ચટણી
- ઘાણાના પાન - 50 ગ્રામ
- લીલા મરચાં - 2 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

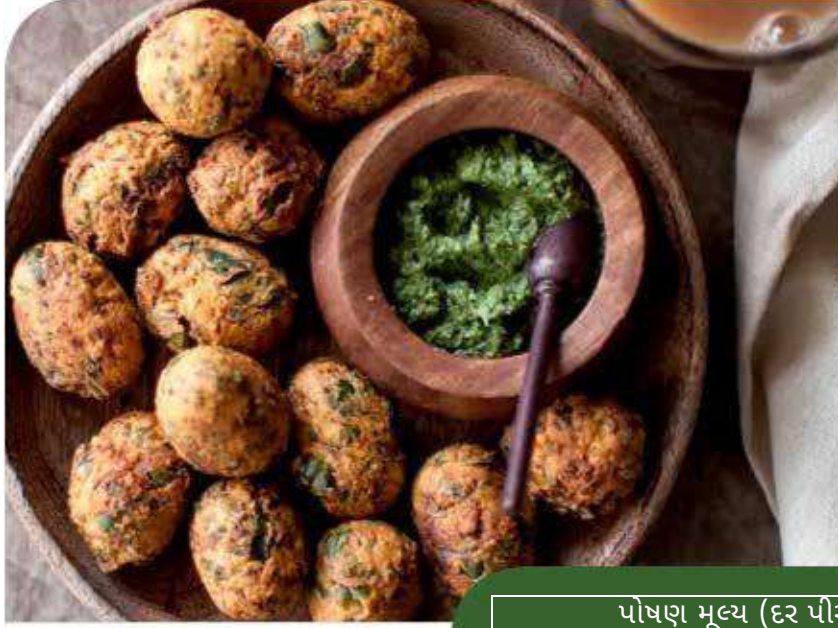
ઊર્જા	290 kcal
પ્રોટીન	5.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	48 g
ચરબી	9.5 g
ફાઇબર	5.5 g

સૂચનાઓ

- કાચા કેળાને ઉકાળો, તેને મેશ કરો અને તેને ઠંડુ થવા માટે બાજુ પર રાખો.
- એક કડાઈ લો, તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સરસવના દાણા, કઢીના પાન ઉમેરો, તેને તડકો થવા દો અને તેમાં લીલું અને સમારેલ આદુ ઉમેરો, કાચા કેળા ઉમેરો અને હળદર અને લાલ મરચું ઉમેરો.
- જુવારના આટા અને પાણી લો.
- અર્ધ પ્રવાહી સુસંગતતા સુધી મિક્સ કરો.
- નાના વડા બનાવો અને તેને શેલો ફાય કરો.
- તેને બનસ વચ્ચે સ્ટક કરો અને કોથમીરની ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 6: સિંઘારા મુથિયા



તૈયારીનો સમય - 30 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- સિંઘારા આટા/વોટર ચેસ્ટનટ લોટ - 1 કપ
- ગોળ/લૌકી (છીણેલી) - 1 મુઠ્ઠી
- તાજી મેથી/મેથીના પાન - 1 મુઠ્ઠી
- ફણગાવેલા મૂંગ - 3 ચમચી
- ડુંગળી (નાની) - 1 નંગ.
- કઢી પત્તા - 5 - 6 નંગ.
- કોથમીરના પાન - 3 ચમચી
- દહીં - 1 ચમચી
- આદુ - 1/2 ઇંચ
- લસણની લવિંગ - 6 નંગ.
- લીલા મરચાં - 2 નંગ.
- અજવાઈનના બીજ - 1/2 ચમચી
- હલ્દી / હળદર પાવડર - 1/4 ચમચી
- કાશ્મીરી લાલ મરચું પાવડર - 1/2 ચમચી
- જીરું/જીરા - 1/2 ચમચી
- તલ / તલ - 1 ચમચી
- હિંગ પાવડર/હીંગ - 1/4 ચમચી
- તલનું તેલ અથવા ઓલિવ તેલ - 2 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ માટે

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	224 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	27 g
ચરબી	1.25 g
ફાઇબર	1 g

સૂચનાઓ

- તેલ સિવાયની બધી સામગ્રી ભેગી કરી નાના બોલ બનાવો.
- હવે તેને તમારી હથેળી પર ચપટી કરો.
- કાંટો લો અને એક કે બે વાર થૂંકવું,
- સારી રીતે તેલવાળા નોન-સ્ટીક તવા પર બંને બાજુ શેકો.
- વૈકલ્પિક રીતે તમે 180 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 25 મિનિટ માટે 10 મિનિટ પછી તેમની બાજુઓ ફેરવી શકો છો.

નાસ્તો

નાસ્તો 7: કોડો મિલેટ ઢોકળા



તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ + 10 કલાક પલાળીને
અને આથો
રસોઈનો સમય - 10 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 3

પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	194 kcal
પ્રોટીન	8 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36 g
ચરબી	2 g
ફાઇબર	3 g

સૂચનાઓ

ઘટકો

- મિલેટ - 1 કપ
- કાળી ચણાની દાળ સ્પિલટ - ½ કપ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- દહીં - 2 ચમચી
- ખાંડ - 1 ચમચી
- હળદર પાવડર - ½ ચમચી
- સમારેલી કોથમીર - ½ ચમચી
- સમારેલા લીલા મરચા - 1-2

ટેમ્પરિંગ માટે

- તેલ - 1 ચમચી
- તલ - 1 ચમચી
- સરસવના દાણા - 1 ચમચી
- હીંગ - 1 ચપટી
- કઢી પત્તા - 1-2

- કોડો મિલેટ અને કાળા ચણાની દાળને લગભગ 6 કલાક અથવા આખી રાત પલાળી રાખો. તેને સ્મૂથ બેટરમાં બ્લેન્ડ કરો
- એક બાઉલમાં બેટર રેડો અને તેમાં દહીં અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો અને તેને આખી રાત અથવા 4 કલાક માટે આથો આવવા દો.
- એક અલગ બાઉલમાં બેટર, ખાંડ, હળદર પાઉડર, ધાણાજીરું, લીલા મરચાં નાખીને ઝડપથી મિક્સ કરો.
- ઢોકળાનું તપેલું લો, તેને સારી રીતે ગ્રીસ કરો અને બેટર રેડો.
- બેટરને 5-7 મિનિટ માટે સ્ટીમ કરો.
- આ દરમિયાન એક કડાઈમાં હિંગ, સરસવના દાણા, તલ, કઢીના પાન સાથે તેલ ઉમેરીને ટેમ્પરિંગ તૈયાર કરો અને તેને ફાડવા દો.
- ઢોકળાને ચોરસ ટુકડામાં કાપીને તેના પર ટેમ્પરિંગ ફેલાવો.
- તેને કુદીના કે કોથમીરની ચટણી સાથે સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 8: નાયની સત્વ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	150 kcal
પ્રોટીન	1.75 g
કાર્બોહાઇડ્રેટ	16 g
ચરબી	8.5 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 8 hrs
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- નાયની (8 કલાક પલાળેલી) - 1/2 કપ
- નારિયેળ (તાજુ છીણેલું) - 1/2 કપ
- મીઠું - 1/4 ચમચી
- ગોળ (છીણેલું) - 1/4 કપ
- કાજુ (બારીક સમારેલા) - 6
- એલચી પાવડર - 1/4 ચમચી
- ઘી - 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- રાગીને રાતભર પલાળી રાખો.
- એક મિક્સર જારમાં પલાળેલી પાણી સાથે અડધી રાગી ઉમેરો. ઝીણી પેસ્ટમાં પીસી લો. સ્ટ્રેનરની મદદથી રાગીને ગાળીને સ્કિવઝ કરો
- રાગી દૂધ કાઢો.
- સ્કિવઝ રાગીને ફરી એકવાર મિક્સર જારમાં ઉમેરો. થોડું પાણી ઉમેરો. રાગીને બીજી વાર પીસી લો. વધુ રાગીનું દૂધ કાઢવા માટે રાગીને ગાળીને સ્કિવઝ કરો. આ પ્રક્રિયાને વધુ એક વખત પુનરાવર્તિત કરો.
- મિક્સર જારમાં નાળિયેર ઉમેરો. થોડું પાણી ઉમેરો. ઝીણી પેસ્ટમાં પીસી લો. નાળિયેરનું દૂધ કાઢવા માટે નાળિયેરને ગાળીને સ્કિવઝ કરો. પાણી ઉમેરવાનું, નારિયેળને પીસીને અને નારિયેળનું દૂધ કાઢવાનું બીજી 2 વાર પુનરાવર્તન કરો.
- રાગીનું દૂધ અને નારિયેળનું દૂધ એક વાસણમાં નાખો. મીઠું અને ગોળ ઉમેરો. આ મિશ્રણને 30 મિનિટ સુધી રહેવા દો જેથી ગોળ નરમ થાય અને
- ઓગળવું
- 30 મિનિટ પછી, બાકીનો ગોળ ઓગાળી લો. મિશ્રણને ગાળી લો.
- ઉપરોક્ત સત્વ મિશ્રણને ધીમા તાપે પકાવો. વાસણના તળિયે અથવા બાજુઓ પર ચોટી ન જાય અથવા ગઠ્ઠો ન બને તે માટે વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહો.
- 5 મિનિટ પછી કાજુ અને એલચી પાવડર ઉમેરો. બરાબર હલાવો.
- ધીમા તાપે રાંધવાનું રાખો અને સત્વ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહો. આ પગલું લગભગ 10 - 15 મિનિટ લેશે.
- એક સ્ટીલનું પાત્ર લો અને કન્ટેનરની અંદર ઘી વડે ગ્રીસ કરો. તેમાં સત્વ નાખો. ઠંડું થવા માટે સત્વાને 3 કલાક માટે ઢાંકીને છોડી દો.
- કન્ટેનરનું ઢાંકણ મૂકો અને 4 કલાક માટે રેફ્રિજરેટ કરો.
- ફ્રિજમાંથી સત્વ કાઢી લો. મિશ્રણને ડિમોલ્ડ કરો. છરીનો ઉપયોગ કરીને સત્વાને ટુકડાઓમાં કાપો. નાયની સત્વ પીરસવા માટે તૈયાર છે.

નાસ્તો

નાસ્તો 9: બાર્નયાર્ડ મિલેટ મેંગો મિલ્કશેક



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	173 kcal
પ્રોટીન	3.5 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	33.5 g
ચરબી	3 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 20 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 2

ઘટકો

- બાર્નયાર્ડ મિલેટ દૂધ - 100 મિલી
- સામાન્ય દૂધ - 100 મિલી
- કેરીનું ફળ - 50 ગ્રામ
- ખાંડ - 25 ગ્રામ
- જરૂર મુજબ પાણી.

સૂચનાઓ

- આખી રાત પાણીની વધુ માત્રામાં નિષ્ક્રિય કોઠાર મિલેટને પલાળી રાખો.
- અનાજને બરાબર ઘોઈ લો અને 1:1 રેશિયોમાં પાણી ઉમેરીને મિલેટને પીસી લો (બારનયાર્ડ મિલેટ: પાણી)
- મિલેટના મિલેટમાંથી દૂધ કાઢીને ગાળી લો.
- મિલેટના મિલેટના દૂધને નિયમિત દૂધમાં ભેળવો અને 5-10 મિનિટ માટે ઉકાળો.
- ઉકળ્યા પછી, ઓરડાના તાપમાને ઠંડુ કરો અને તેને બાજુ પર રાખો. કેરીને છોલીને તેના ટુકડા કરી લો.
- હવે બ્લેન્ડરમાં કેરીના ટુકડા અને ખાંડ નાખીને પલ્પ બનાવો.
- બ્લેન્ડરમાં બ્લેન્ડ કરેલું દૂધ અને કેરીનો પલ્પ ઉમેરો અને તેને મિક્સ કરો.
- બ્લેન્ડરમાંથી કાઢીને ગાળી લો
- બદામ અને કેસરથી સજાવો.

નાસ્તો

નાસ્તો 10: બાર્નયાર્ડ મોદક



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	263 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	41 g
ચરબી	9 g
ફાઇબર	6 g

તૈયારીનો સમય - 15 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 60 મિનિટ

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- બાર્નયાર્ડ મિલેટ - 2 કપ
- ગોળ - 1/4 કપ (પાઉડર)
- મગફળી - 1/4 કપ (બરછટ ગ્રાઉન્ડ)
- તલ - 1/4 કપ (બરછટ જમીન)
- નારિયેળ - 1/4 કપ (છીણેલું)
- એલચી - 1 ચમચી (પાઉડર)
- જરૂર મુજબ પાણી
- જરૂર મુજબ મીઠું

સૂચનાઓ

- 2 કપ મિલેટની મિલેટ લો અને તેને એક કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો.
- પલાળેલી મિલેટ ને સૂકવીને ઝીણા લોટમાં પીસી લો.
- એક કડાઈમાં પાણી ઉકાળો અને તેમાં જરૂર મુજબ મિલેટના લોટ અને મીઠું ઉમેરો.
- મિશ્રણને જગાડવો જ્યાં સુધી કણક - સુસંગતતા પ્રાપ્ત ન થાય.

ભરણની તૈયારી -

- એક બાઉલમાં છીણેલું નારિયેળ, બરછટ પીસેલી મગફળી, તલ, ગોળ અને એલચીનો પાઉડર નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- થોડી માત્રામાં કણક લો અને તેને મોદકનો આકાર આપો.
- મોદકને મોલ્ડનો ઉપયોગ કરીને અથવા ચપટી કરીને આકાર આપી શકાય છે
- કણક અને ધાર સીલ.
- મોદકની અંદર સ્ટફિંગ ભરો અને તેને સીલ કરો.
- ફૂકરમાં મોદકને 10-15 મિનિટ માટે બાફી લો.
- તરત જ લો અને સર્વ કરો

નાસ્તો

નાસ્તો 11: કુટકી હલવો - લિટલ મિલેટનો હલવો



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતી)

ઉર્જા	265 kcal
પ્રોટીન	2.4 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	34 g
ચરબી	13 g
ફાઇબર	2.5 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- કુટકી (લિટલ મિલેટ) - 1 કપ
- છીણેલું ગોળ - 3/4 કપ
- ઘી - 3 ચમચી
- ઈલાયચી પાવડર (ઈલાયચી) - 1 ચપટી
- દૂધ - 1 કપ
- પાણી - 2 1/2 કપ

સૂચનાઓ

- પ્રેશર કૂકરમાં લિટલ મિલેટને મધ્યમ તાપે લગભગ 5 મિનિટ સુધી ધીમા તાપે શેકી લો, એક વાર તે આછો ટોસ્ટેડ રંગ મેળવે છે. એક અલગ તપેલીમાં પાણી ગરમ કરો. એકવાર પાણી એક જ ઉકળે, તરત જ તેને આ પ્રેશર કૂકરમાં રેડવું.
- કુકર બંધ કરો અને લગભગ 5 સીટીઓ સુધી પ્રેશર કુક કરો. જ્યોત બંધ કરો અને દબાણને કુદરતી રીતે છોડવા દો.
- પછી બીજી એક તપેલીમાં 1/4 કપ પાણી સાથે છીણેલો ગોળ ઉમેરો. તેને ગરમ કરો
- મધ્યમ નીચો અને સંપૂર્ણ ઓગળી જાય ત્યાં સુધી ગોળ ઓગળે.
- ઓગાળેલા ગોળમાં એલચી પાવડર ઉમેરો. હવે આ ગોળની ચાસણીને રાંધવામાં ઉમેરો
- લિટલ મિલેટ અને સારી રીતે ભળી દો.
- દૂધ ઉમેરો અને 2 મિનિટ ઉકળવા દો. એક ચપટી મીકું ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- એક તડકાને ધીમી આંચ પર ઘી સાથે ગરમ કરો, તેમાં બદામ તળી લો, જ્યારે બદામ થઈ જાય.
- લાઈટ બ્રાઉન કલરમાં, ફ્લેમ બંધ કરો, લિટલ મિલેટના હલવાને તળેલા બદામથી ગાર્નિશ કરો.)

નાસ્તો

નાસ્તો 12: બાજરીની બ્રેડ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઉર્જા	160 kcal
પ્રોટીન	3 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	36 g
ચરબી	0.4 g
ફાઇબર	2 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 30 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 5

ઘટકો

- જુવારનો લોટ - 1 કપ
- જવ - 1/2 કપ
- ખાંડ
- મરીના દાણા
- લીંબુ
- પાણી - જરૂર મુજબ

સૂચનાઓ

- ઠંડા પાણીમાં જુવારનો લોટ અને જવ ઉમેરો અને 20 મિનિટ સુધી ઉકાળો.
- પેનને તાપ પરથી દૂર કરો અને તેમાં મરીના દાણા, લીંબુનો ઝાટકો અને સ્વીટનર ઉમેરો.
- જગાડવો, ઢાંકી દો અને ઓરડાના તાપમાને ઠંડુ કરો અને સારી રીતે ઠંડુ કરો.
- પીરસતાં પહેલાં, લીંબુમાં ભેળવો અથવા બરફ પર રેડો અને સાઇટ્રસ ટિવિસ્ટથી ગાર્નિશ કરો.

નાસ્તો

નાસ્તો 13: મિલેટની મીઠી લસસી



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	206 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	34 g
ચરબી	5.5 g
ફાઇબર	1 g

તૈયારીનો સમય - 5 મિનિટ
રસોઈનો સમય - 15 મિનિટ
સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- મિલેટનો લોટ - 25 ગ્રામ
- દૂધ - 1 કપ
- ખાંડ - 1 ચમચી
- દહીં - 2 ચમચી

સૂચનાઓ

- મિલેટના લોટને પાણીમાં પકાવો અને મિશ્રણને 10 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો.
- પછી મિશ્રણને ઓરડાના તાપમાને ઠંડુ કરો.
- રાંધેલા મિલેટના મિશ્રણમાં અન્ય ઘટકો, એટલે કે દહીં, દૂધ અને ખાંડ ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને ઇનોક્યુલેટેડ મિશ્રણને રાતોરાત આથો આવવા દો.
- પ્રોબાયોટિક મિલેટના પીણાને રેફ્રિજરેટરમાં સ્ટોર કરો

નાસ્તો

નાસ્તા 14: ફોકસટેલ બ્રેડ



પોષણ મૂલ્ય (દર પીરસતાં)

ઊર્જા	190 kcal
પ્રોટીન	6 g
કાર્બોહાઈડ્રેટ	35 g
ચરબી	3 g
ફાઇબર	3 g

તૈયારીનો સમય - 10 મિનિટ

રસોઈનો સમય - 2 hrs

સર્વિંગ સાઈઝ - 4

ઘટકો

- ફોકસટેલ મિલેટનો લોટ - 1 કપ
- મેડા - 1 કપ
- દૂધ - 15 મિલી
- મીઠું - 1 ગ્રામ
- ચીસ્ટ - 2 ગ્રામ
- ખાંડ - 5 ગ્રામ
- પાણી - 30 મિલી
- ગ્રીસિંગ માટે તેલ

સૂચનાઓ

- મોટા બાઉલમાં, ચીસ્ટને ગરમ પાણીમાં ઓગાળી લો. ખાંડ, મીઠું અને તેલ ઉમેરો. 2 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.
- ફોકસટેલ મિલેટનો લોટ, મેડા, દૂધ ઉમેરો અને તેને એક સ્મૂથ લોટમાં મિક્સ કરો.
- લગભગ 8 થી 10 મિનિટ સુધી ભેળવીને ગ્રીસ કરેલા બાઉલમાં મૂકો.
- ઢાંકી દો અને તેને ગરમ જગ્યાએ બમણું થાય ત્યાં સુધી ચઢવા દો, લગભગ 1 1/2 કલાક અને ઓવનનું તાપમાન 210 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર સેટ કરો.
- 1 1/2 કલાક પછી લોટવાળી સપાટી પર લોટને નીચે કરો.
- તેમને રોટલીનો આકાર આપો અને ગ્રીસ કરેલી રોટલીમાં મૂકો અને 210 ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર 15 થી 20 મિનિટ માટે બેક કરો.
- પેનમાંથી કાઢીને તેને ઠંડુ કરો અને રોટલીમાં કાપી લો. તેનો ઉપયોગ વેજીટેબલ સેન્ડવીચ અથવા ટોસ્ટ બનાવવા માટે કરો.

ફાળો આપનારાઓની યાદી

સુશ્રી મોનિષા વેંકટશે

બાળ વિકાસ અધિકારી, મહિલા મંત્રાલય અને
બાળ વિકાસ, તમિલનાડુ

ડો.જોશીતા લાંબા

પોષણ સલાહકાર, GAIN

Chef રોનિકા સેઠ

રસોઈ નિષ્ણાત, હિન્દુસ્તાન યુનિલિવર લિમિટેડ

ડો.શાલિની આર્ય

એસોસિયેટ પ્રોફેસર, ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ કેમિકલ
ટેકનોલોજી, મુંબઈ

શ્રી સૌરવ ચેટજી

નેશનલ મેનેજર, હિન્દુસ્તાન યુનિલિવર લિમિટેડ

સ્વીકૃતિઓ

લેખકો સુશ્રી વિજેતા સિંઘરીના સમર્થનને સ્વીકારછે અને
શ્રી અદ્વૈત દેશપાંડે, સલાહકાર GAIN તેમની સહાય
માટે.



Connect with FSSAI



FSSAI



@fssaiindia



www.fssai.gov.in



FSSAI



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
Food Safety and Standards Authority of India
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
Ministry of Health and Family Welfare

FDA Bhawan, Kotla Road, New Delhi-110002

