



स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND FAMILY WELFARE

एफएसएसएआई
fssai



श्री अन्न (मिल्लेट) व्यंजन

मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेन्यू







स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND FAMILY WELFARE

श्री अन्न (मिल्लेट)

मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेन्यू

एफएसएसएआई
fssai

 **Eat Right
India**
सही भोजन. बेहतर जीवन.



संदेश

मिल्लेट अनाज (श्री अन्न) एक भविष्य का भोजन है, सूखा प्रतिरोधी फसल के रूप में इसके बहुत फायदे हैं, पानी की कमी वाले क्षेत्रों में अच्छी उत्पादकता प्राप्त होती है, उल्लेखनीय खाद्य और पोषक मूल्य होते हैं, और प्रसंस्करण और खाद्य निर्माण में आसानी होती है। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा, "श्री अन्न – देश के छोटे किसानों के लिए समृद्धि का द्वार है, श्री अन्न – करोड़ों देशवासियों के पोषण की आधारशिला है, श्री अन्न – आदिवासी समुदाय का सम्मान है, श्री अन्न – कम पानी में अधिक फसलें, श्री अन्न – रसायन-मुक्त खेती की एक बड़ी नींव एवं श्री अन्न – जलवायु परिवर्तन से लड़ने में एक बड़ी मदद"।

मिल्लेट से मिलने वाले विस्तृत लाभों की श्रृंखला के बावजूद सालों से, आहार संबंधी आदतों में बदलाव एवं उनके लाभों के अपर्याप्त ज्ञान के कारण वे मुख्य फसलों से बड़े पैमाने पर गायब हैं। हाल के वर्षों में, सरकार और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा मिल्लेट को एक महत्वपूर्ण आहार विकल्प के रूप में बढ़ावा देने के लिए एवं विशेष रूप से सभी के लिए खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बहुत सारे प्रयास किए गए हैं। इस संदर्भ में, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिल्लेट (श्री अन्न) वर्ष घोषित करने के लिए संयुक्त राष्ट्र में भारत सरकार के प्रस्ताव का 72 देशों द्वारा समर्थन दिया गया था। भारत के ः-20 प्रेसीडेंसी थीम 'वन अर्थ, वन फैमिली, वन फ्यूचर' के साथ तालमेल बिठाते हुए, श्री अन्न का लक्ष्य जलवायु परिवर्तन के कारण वैश्विक मूल्य श्रृंखला और फसल उत्पादकता में अंतर की चुनौती को दूर करना है। हमारा लक्ष्य विकास के लिए एक स्थायी वातावरण बनाना है।

मिल्लेट सूक्ष्म पोषक तत्वों के समृद्ध स्रोत हैं तथा शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। श्री अन्न में एंटीऑक्सीडेंट के रूप में न्यूट्रास्यूटिकल गुण होते हैं, जो मानव स्वास्थ्य को खराब होने से रोकते हैं, जैसे – रक्तचाप को कम करना, हृदय रोग का खतरा, कैंसर और हृदय रोगों की रोकथाम, मधुमेह आदि।

FSSAI द्वारा विकसित रेसिपी बुक "मिल्लेट (श्री अन्न) रेसिपी – मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेनू" स्वस्थ मेनू विकल्पों का एक संकलन है, जिसे विभिन्न सार्वजनिक और निजी संगठनों, जैसे – स्कूलों, कॉलेजों, कार्यालयों आदि की कैंटीन/मेस में एकीकृत किया जा सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर और सभी आयु समूहों के लिए यह फायदेमंद साबित होगा।

मैं FSSAI को मिल्लेट की मांग बढ़ाने के लिए इस प्रकाशन को प्रकाशित करने के लिए बधाई देता हूँ। उम्मीद है कि यह पुस्तक सभी कैंटीन/मेस और अन्य हितधारकों के लिए मिल्लेट-आधारित व्यंजनों के लिए एक महत्वपूर्ण समाधान के रूप में काम करेगी।

डॉ. मनसुख मांडविया

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री



संदेश

मिल्लेट पोषण का एक महत्वपूर्ण स्रोत है और सदियों से आदिवासी आबादी सहित भारत में लाखों लोगों का मुख्य भोजन रहा है। हालांकि, आधुनिकीकरण और शहरीकरण के आगमन के साथ ही उनका उपयोग कम हो गया और लोगों का रुझान अधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की तरफ बढ़ गया।

संयुक्त राष्ट्र द्वारा वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष घोषित करने की पहल के लिए हम सभी को अपने माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का आभारी होना चाहिए। उनके मार्गदर्शन में मिल्लेट को "श्री अन्न" का नाम दिया गया है। इससे हमारे देश के लोगों द्वारा मिल्लेट के उपयोग में वृद्धि हुई है। मेरा मानना है कि स्वस्थ और पौष्टिक भोजन के सेवन को प्रोत्साहित करना हमारी जिम्मेदारी है। मुझे विश्वास है कि हमारे माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री के मार्गदर्शन में हम इस संबंध में काफी प्रगति करेंगे।

मिल्लेट को बढ़ावा देने का प्रभाव दोतरफा है। जहाँ एक ओर यह हमारे किसानों की आय बढ़ाने में मदद करेगा, वहीं यह उपयोगकर्ताओं को उनके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करेगा।

हमारे दैनिक आहार में मिल्लेट के उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से FSSAI द्वारा तैयार की गई इस श्री अन्न (मिल्लेट) व्यंजन पुस्तक को पेश करते हुए मुझे अति प्रसन्नता हो रही है। यह पुस्तक एक स्थायी और स्वस्थ भोजन विकल्प के रूप में मिल्लेट को बढ़ावा देने के लिए एक समयोचित योगदान है। मिल्लेट फाइबर, प्रोटीन और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसके सेवन से कई पुरानी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है। यह व्यंजन पुस्तक दैनिक भोजन सेवन में मिल्लेट के उपयोग को बढ़ावा देने के लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। इसमें उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम सहित भारत के विभिन्न क्षेत्रों के व्यंजनों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। यह व्यंजन नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के खाने और स्नैक्स के लिए उपयुक्त हैं जो आसानी से घर पर तैयार किए जा सकते हैं।

मैं उस टीम को बधाई देता हूँ जिसने इस पुस्तक पर काम किया है और मुझे आशा है कि यह लोगों को अपने आहार में श्री अन्न शामिल करने के लिए प्रेरित करेगी।

श्री अन्न

प्रो एस पी सिंह बघेल

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री



संदेश

श्री अन्न अर्थात् मिल्लेट्स पोषण का एक महत्वपूर्ण स्रोत है और सदियों से भारत में लाखों लोगों का मुख्य भोजन रहा है। श्री अन्न फाइबर, प्रोटीन और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसके सेवन से कई पुरानी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है।

इस वर्ष को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतरराष्ट्रीय मिल्लेट (श्री अन्न) वर्ष के रूप में घोषित किया गया है। और यह पुस्तक श्री अन्न को एक स्थायी और स्वस्थ भोजन विकल्प के रूप में बढ़ावा देने के लिए एक समयोचित योगदान है। जैसा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा कल्पना की गई थी – मिल्लेट को अब 'श्री अन्न' के रूप में जाना जाता है और यह सिर्फ भोजन या कृषि तक ही सीमित नहीं है। 'श्री अन्न' अब भारत में पूर्ण विकास का माध्यम बन रहा है। मेरा मानना है कि स्वस्थ और पौष्टिक खाद्य पदार्थों के सेवन को प्रोत्साहित करना हमारी जिम्मेदारी है।

यह अति हर्ष का विषय है कि मिल्लेट (श्री अन्न) रेसिपी पुस्तक को तैयार किया गया है। यह पुस्तक हमारे दैनिक आहार में श्री अन्न के उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से तैयार की गई है। इसमें उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम सहित भारत के विभिन्न क्षेत्रों के व्यंजनों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है।

मैं इस पुस्तक पर काम करने वाली टीम के प्रयासों की सराहना करती हूँ तथा मुझे आशा है कि यह लोगों को अपने आहार में श्री अन्न शामिल करने और एक स्वस्थ और पूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करेगी।

डॉ. भारती प्रवीण पवार

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री



प्राक्कथन

मिल्लेट (श्री अन्न) पकाने की रेसिपी बुक, जिसका शीर्षक "मिल्लेट (श्री अन्न) व्यंजन – मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेनू" है, हमारे देश के नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण द्वारा स्वस्थ मेनू विकल्पों के व्यापक संकलन को ध्यान में रखते हुए विकसित किया गया है, जिसे विभिन्न सार्वजनिक और निजी संगठनों, जैसे – स्कूलों, कॉलेजों, कार्यालयों आदि की कैंटीन और मेस में आसानी से अपनाया जा सकता है।

श्री अन्न पकाने का यह रेसिपी बुक मिल्लेट के पोषण संबंधी लाभों पर जोर देता है, जो परंपरागत रूप से उनके समृद्ध पोषण, कम पानी की आवश्यकता, कम इनपुट आवश्यकता और जलवायु लचीलापन के लिए उगाए जाते हैं। ये सुपरफूड्स कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आहार फाइबर, अच्छी गुणवत्ता वाले वसा और कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, लोहा, मैंगनीज, जस्ता और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स जैसे खनिजों की उच्च मात्रा जैसे पोषक तत्वों के समृद्ध स्रोत हैं। मिल्लेट यानी श्री अन्न स्वाभाविक रूप से ग्लूटन मुक्त भी होते हैं, जिससे वे कुछ रोगियों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बन जाते हैं।

हम आशा करते हैं कि मिल्लेट पकाने की यह विधि पुस्तक कैंटीन और मेस में श्री अन्न के उपयोग को प्रोत्साहित करेगी, जिससे बच्चों और वयस्कों के स्वास्थ्य में सुधार होगा और कुपोषण कम होगा। यह रेसिपी बुक स्वस्थ खाने की आदतों को बढ़ावा देते हुए हमारे देश की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता और पारंपरिक पाक प्रथाओं का पता लगाने का अवसर प्रदान करती है। आइए हम श्री अन्न को एक स्वस्थ और पौष्टिक भोजन विकल्प के रूप में अपनाएँ और इसे अपने दैनिक आहार का हिस्सा बनाएँ।

राजेश भूषण, भा.प्र.से.

सचिव, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

पोषक अनाज एक नजर में.--



PEARL MILLET
बाजरा



LITTLE MILLET
मोरैयो / कुटकी



KODO MILLET
केद्रव / कोदो



FINGER MILLET
रागी



TEFF MILLET
टेफ



SORGHUM
ज्वार



PROSO MILLET
चेना / बेरी



AMARANTH
राजगिरा



BARNYARD MILLET
साँवा



FOXTAIL MILLET
कंगनी / टांगुन



BROWNTOP MILLET
मकरा / मुरात



BUCKWHEAT
कुदरू

श्री अन्न के व्यंजन

“कैंटीनों के लिए एक स्वस्थ मेन्यू”

अनुक्रमणिका

उत्तरी क्षेत्र मिल्लेट मेन्यू

नाश्ता

* रामदाना सतरंगी सलाद.....	6
* रामदाना पोहा.....	7
* बाजरे का चीला.....	8
* मेथी वाले सिंघाड़े की रोटी.....	9
* बाजरे और प्याज की मुठिया.....	10
* अत्तोरी / हिमाचली मिल्लेट टिकिय.....	11
* मिल्लेट दलिया.....	12

मध्याह्न भोजन

* नवाबी खिचड़ी.....	13
* कश्मीरी मिल्लेट पुलाव.....	14
* कंगनी / टांगुन वाले शिमला मिर्च.....	15
* ज्वार वेजिटेबल तवा रोटी.....	16
* मोरैयो / कुटकी दही चावल.....	17
* चेना / बैरी रवा इडली.....	18
* बाजरे का हलवा.....	19

रात्रि भोजन

* ऊसना (भूरे) चावल और ज्वार की तेहरी.....	20
* दम किया हुआ कद्दू सामक चावल.....	21
* मडुवा की रोटी.....	22
* साँवा पुलाव.....	23
* कंगनी (टांगुन) आम्र चावल.....	24
* फिरनी.....	25
* कोदो खीर.....	26

अल्पाहार

* सेंका हुआ समोसा.....	27
* लौंग लत्ता / लवंगो लत्तिका.....	28
* ज्वार बाइट्स.....	29
* मिल्लेट हॉरलिक्स टंडाई.....	30
* राजगिरा आम स्मूदी.....	31
* बाजरा राब / बाजरा पेय.....	32
* सामक चावल की इडली.....	33
* सामक चावल का ढोकला.....	34
* कुट्टू और चुकंदर की टिककी.....	35
* मिश्रित मिल्लेट भेल पुरी.....	36
* ज्वार का उपमा.....	37
* रागी के लड्डू.....	38
* कोदो और श्री अन्न का ढोकला.....	39
* श्री अन्न की लस्सी.....	40

दक्षिणी क्षेत्र मिल्लेट मेन्यू

नाश्ता

* रागी की इडली.....	44
* मिल्लेट का दलिया.....	45
* कोदो और मिल्लेट का अप्पम.....	46
* ज्वार का उत्तपम.....	47
* रागी और प्याज की चपाती.....	48
* मिल्लेट कारा कोझुकट्टई.....	49
* रामदाना उपमा.....	50

मध्याह्न भोजन

* चेटीनाड खिचड़ी.....	51
* ज्वार दही – थाईर सदम.....	52
* अनन्नानास पचड़ी.....	53
* ज्वार की पकौड़ीधोंगोल्या.....	54
* साँवा मिल्लेट पुट्टू.....	55
* कंगनी (टांगुन) मिल्लेट लेमन राइस.....	56
* सूखे मेवे और साँवा मिल्लेट की बर्फी.....	57

रात्रि भोजन

* रागी नीर डोसा.....	58
* रागी अंबली.....	59
* कोदो मिल्लेट पनियाराम.....	60
* साँवा मिल्लेट डोसा.....	61
* कुट्टू डोसा.....	62
* रागी के मुड्डे.....	63
* जोनालू रोटुल्लू.....	64

अल्पाहार

* चेटीनाड मिल्लेट पनियाराम.....	65
* नीर मोर.....	66
* चौलाई की चिक्की (राजगिरा चिक्की).....	67
* नाचनी लड्डू.....	68
* मिल्लेट पोंगल (स्वादिष्ट).....	69
* कोदो मिल्लेट अडाई.....	70
* ज्वार पोंगल (मीठा).....	71
* कोदो मिल्लेट पायसम.....	72
* चौलाई और तिल का सूप.....	73
* साँवा मिल्लेट गुलगुला.....	74
* साँवा मिल्लेट चॉको चुकंदर गाजर का केक.....	75
* ज्वार की सलाद.....	76
* सिंकी हुई (बेकड) रागी चकली.....	77
* स्ट्रॉबेरी फिंगर मिल्लेट स्मूदी.....	78



पूर्वी क्षेत्र मिल्लेट मेन्यू

नारता

• त्सम्पा दृ मिल्लेट प्रोटीन शेक.....	82
• गुड़ वाली महेरी.....	83
• रागी का दलिया	84
• ज्वार और कंगनी (टांगुन) का दलिया.....	85
• मिल्लेट का धुस्का.....	86
• राजगीरा और आलू रोटी.....	87
• चौलाई के पत्ते का पराठा.....	88

मध्याह्न भोजन

• सब्जी वाली (आयुर्वेदिक) खिचड़ी.....	89
• तिरे की रोटी.....	90
• तला हुआ धुस्का	91
• ज्वार पाती सप्ता.....	92
• सब्जी के साथ मिल्लेट (घाल्हो).....	93
• मोरैयोधकुटकी और टमाटर वाले चावल.....	94
• मिल्लेट करी.....	95

रात्रि भोजन

• बाजरे की राब.....	96
• बिहारी खिचड़ी.....	97
• मिल्लेट का लिट्टी चोखा.....	98
• रागी के पापड़ की सब्जी.....	99
• रागी की रोटी.....	100
• कोडु खिचड़ी.....	101
• कोदो मिल्लेट और मेथी वाले चावल.....	102

अल्पाहार

• बंगाली मिल्लेट सिंघाड़ा.....	103
• शहर वाली खस्ता कचौरी.....	104
• सत्तू का शरबत.....	105
• रागी के मोमोज.....	106
• बफौरी.....	107
• रागी अरिसा पिता.....	108
• कुटकी की खीर – मोरैयोधकुटकी की खीर.....	109
• कुट्टू के आटे की कुकीजधबिस्कट.....	110
• ब्रीम ऑफ सोरघम सूप	111
• ज्वार काले तिल के साथ.....	112
• स्टिकी मिल्लेट केक.....	113
• ज्वार के मफिन्स.....	114
• मिल्लेट की रोटी.....	115
• कंगनी (टांगुन) मिल्लेट की सलाद.....	116

पश्चिम क्षेत्र मिल्लेट मेन्यू

नारता

• साँवा ६ भागर उपमा.....	120
• मिल्लेट का चीला.....	121
• महाराष्ट्रियन अंबली.....	122
• ज्वार की सेंवई का उपमा.....	123
• ज्वार पारबोइल्ड वड़ा.....	124
• ज्वार की इडली.....	125
• बाजरा नी घूंगरी.....	126

मध्याह्न भोजन

• दाल ढोकली.....	127
• पुदाची वडी.....	128
• ज्वार भाकड़ी.....	129
• अक्की रोटी.....	130
• वराइची भात – साँवा ६ भागर.....	131
• कुट्टू की थालीपीठ.....	132
• मिल्लेट बिसेबेल भात.....	133

रात्रि भोजन

• पंचमेल दाल मंगोड़ी की सब्जी.....	134
• मल्टी मिल्लेट भाखरी.....	135
• मिल्लेट मेथी थपला.....	136
• कल्याणची भाकरी.....	137
• गुजराती खिचड़ी.....	138
• सिंघाड़ा कढ़ी	139
• ज्वार का डोसा (घेवनधीरदे).....	140

अल्पाहार

• ढेबरा.....	141
• हांडवो.....	142
• साँवा ६ भागर की खीर.....	143
• डोंडास.....	144
• तले हुए केले के वड़ा पाव.....	145
• सिंघाड़ा की मुठिया.....	146
• कोदो मिल्लेट ढोकला.....	147
• नचनी सत्तू.....	148
• साँवा मिल्लेट मैंगो मिल्क शेक.....	149
• साँवा के मोदक.....	150
• कुटकी का हलवा दृ मोरैयो (कुटकी) का हलवा.....	151
• ज्वार का शरबत.....	152
• मिल्लेट की मीठी लस्सी.....	153
• कंगनी (टांगुन) की रोटी.....	154

पुस्तक के बारे में

छोटे दाने वाले अनाज की खाद्य फसलों के समूह को मिल्लेट (श्री अन्न) कहा जाता है जो अत्यधिक पौष्टिक होती हैं और इन्हें उर्वरकों और कीटनाशकों की बहुत कम लागत के साथ सीमांतकम उपजाऊ मिट्टी में उगाया जाता है। श्री अन्न मनुष्य के लिए ज्ञात सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक है। ये तापमान, नमी की उपलब्धता और लागत की परिस्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला के अनुकूल होते हैं। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने भारत द्वारा दिए गए प्रस्ताव के बाद वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय श्री अन्न वर्ष घोषित किया है। भारत श्री अन्न को लोकप्रिय बनाने में सबसे आगे है, जिनसे उत्तम पोषण, खाद्य सुरक्षा प्रदान की जाती है और किसानों का कल्याण होता है। भारत दुनिया में श्री अन्न का सबसे बड़ा उत्पादक और दूसरा सबसे बड़ा निर्यातक है। प्रमुख प्रकार के श्री अन्न में ज्वार और बाजरा शामिल हैं। फिंगर मिल्लेट (रागीधमंडुआ), फॉक्सटेल मिल्लेट (कंगनीधइतालवी बाजरा), छोटी बाजरा (कुटकी), कोदो मिल्लेट, बार्नयार्ड मिल्लेट (सावनध्झंगोरा), प्रोसो मिल्लेट (चीनाध्धाम बाजरा), और ब्राउन टॉप मिल्लेट (कोराले) लघु श्री अन्न के अंतर्गत रखा गया है। श्री अन्न में पोषण संबंधी अनोखी विशेषताएं होती हैं, विशेष रूप से इसमें जटिल कार्बोहाइड्रेट होते हैं, भरपूर आहार फाइबर होने के साथ-साथ औषधीय गुणों वाले फेनोलिक यौगिकों और फाइटोकेमिकल्स भी मौजूद होते हैं। श्री अन्न लौह, जिंक, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों का प्राकृतिक स्रोत होते हैं जो भारत में कुपोषण की समस्या को रोकने के लिए आवश्यक हैं। इनमें नियासिन, बी6 और फोलिक एसिड, और कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम और जिंक की मात्रा अधिक होती है।

आज के तेज गति से आगे बढ़ने के इस परिवेश में बड़ी संख्या में कामकाजी पेशेवर और छात्र अपना अधिकांश समय कार्यस्थल या कॉलेज परिसर में बिता रहे हैं। अधिकांश लोग इन परिसरों के भोजनालयों में यदि अधिक नहीं तो कम से कम एक समय का भोजन तो करते ही हैं। जबकि कुछ व्यक्ति अपने घर से पैक किया हुआ मध्याह्न भोजन लाते हैं या डिब्बा लाने जैसी घर-आधारित सेवाओं का उपयोग करते हैं, अन्य खानपान और भोजन वितरण सेवाओं का उपयोग करते हैं। कई लोग परिसर क्षेत्र में या उसके आस-पास रेस्तरां, कैफे और खाद्य विक्रेताओं के पास भी जाते हैं। श्री अन्न के बारे में प्रचार करने और जागरूकता पैदा करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि परिसरों के भोजनालयों में भी श्री अन्न से बने अनेक विकल्प उपलब्ध हों। लोग श्री अन्न के बारे में बढ़ती जागरूकता के साथ एक बार फिर से पारंपरिक व्यंजनों को पुनर्जीवित कर रहे हैं। इसके अलावा, श्री अन्न को बनाने में अनेक विविधताएं संभव हैं और इसे कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस पुस्तक में क्षेत्र विशेष के अनुसार नाश्ता, मध्याह्न भोजन, रात्रि भोजन और अल्पाहार के लिए सात दिवसीय श्री अन्न के विकल्प प्रदान करने का प्रयास किया गया है, जिसे परिसरों के भोजनालयों में अपने पुराने मेन्यू के साथ नए श्री अन्न पर आधारित मेन्यू के रूप में अपनाया जा सकता है। एनवीआईएफ (1989), आईएफसीटी (2017), यूएस डीए (2017) के अनुसार एनएसआर – न्यूट्री कैल के उपयोग द्वारा पोषक मूल्य की गणना की जाती है। इस गणना से अनुमान लगाया जा सकता है और ये सटीक नहीं होती हैं। विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध अलग-अलग भागों और खाद्य उत्पादों की विविधता के आधार पर मूल्य में भिन्नता हो सकती है। हमें उम्मीद है कि इस पुस्तक में विभिन्न प्रतिष्ठानों की कैंटीनध्मेस के लिए बाजरा आधारित रेसिपी विकल्प प्रदान किए जाएंगे जिसे मेन्यू में शामिल किया जा सकता है।







**उत्तरी क्षेत्र
मिल्लेट
(श्री अन्न)
मेन्यू**



नाश्ता

नाश्ता 1: रामदाना सतरंगी सलाद



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	362 किलो कैलोरी
प्रोटीन	11.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	40 ग्राम
वसा	18 ग्राम
रेशा	8.5 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- रामदाना/राजगिरा - 1 कप
- कटी हुई लाल पत्ता गोभी - 1 कप
- सेब - ½ कप
- अनानास - ½ कप
- लाल और हरी शिमला मिर्च - ½ कप
- हरी प्याज - ½ कप
- कप मिश्रित मेवे (ऐच्छिक) - ¼
- अजवायन की पत्ती - 1 बड़ा चम्मच
- नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- तिलधूमंगफली का तेल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

निर्देश

- रामदाने के बीजों को 3 कप पानी के साथ 8-10 मिनट तक उबालें जब तक कि वे फूल न जाएं।
- एक पैन में बची हुई सभी सामग्री को 5 मिनट के लिए भूनें और फिर ढककर 5-6 मिनट के लिए बीच-बीच में हिलाते हुए पकाएं।
- अब इसमें उबला हुआ रामदाना डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- तुरंत परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 2: रामदाना पोहा



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- फूला हुआ रामदाना - 2 कप
- गाजर, बीन्स, मटर जैसी उबली हुई मिश्रित सब्जियां - 1 कप
- अंकुरित अनाज (हरी मूंग, काला चना आदि)- 1 कप
- मूंगफली - 1 बड़ा चम्मच
- भेल या कोई भी नमकीन मिश्रण - 1 बड़ा चम्मच
- कटा हुआ प्याज - 1 बड़ा चम्मच
- काटा हुआ - 1 टमाटर
- कटी हुई धनिया पत्ती - 1 बड़ा चम्मच
- राई के बीज -) बड़ा चम्मच
- जीरा -) बड़ा चम्मच
- धनिया पाउडर -) बड़ा चम्मच
- चाट मसाला - 1 बड़ा चम्मच
- नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
- कटी हुई हरी मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	300 किलो कैलोरी
प्रोटीन	15 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	45 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	10 ग्राम

निर्देश:

- एक पैन में तेल गर्म करें, राई के बीज डालें
- जब यह फूटने लगे तो इसमें जीरा, धनिया पाउडर, प्याज, कटा हुआ टमाटर डालें। कुछ मिनट के लिए भूनें, फिर कटी हुई सब्जियां तथा अंकुरित अनाज डालें।
- 5-6 मिनट तक पकाएं। अब बची हुई सारी सामग्री: डालकर पकाएं।
- आंच से उतारने के बाद नींबू का रस छिड़कें और धनिया पत्ती से गार्निश करें और स्वादानुसार नमक डालें।



नाश्ता

नाश्ता 3: बाजरे का चीला



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	282 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	45 ग्राम
वसा	6.5 ग्राम
रेशा	9 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- बाजरे का आटा - 250ग्राम
- बेसन - 50ग्राम
- प्याज (कटा हुआ) - 1
- गाजर (कट्टूकस किया हुआ) - 1
- बारीक कटी हरी मिर्च - 2
- बारीक कटी धनिया पत्ती - थोड़ी
- लाल मिर्च पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल - 2 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- एक बड़े बर्तन में बाजरे का आटा और बेसन लीजिए
- प्याज, गाजर, मिर्च, मसाले और नमक डालें
- पानी डालें और अच्छी तरह फेंटें ताकि एक चिकने प्रवाह वाला मिश्रण (बैटर) तैयार हो
- मध्यम आँच पर एक तवा गरम करें और तवे को चिकना कर लें। तवे पर एक करछी भर तैयार मिश्रण (बैटर) डालें और पतला चीला/क्रेप बनाने के लिए इसे अंदर बाहर गोलाकार गति में फैलाएं।
- चारों ओर तथा अंदर एक छोटा चम्मच घी या तेल डालें और दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं। हो जाने के बाद पैन से निकालें और सर्व करें। बचे हुए चीला बैटर के साथ भी इसी तरह आगे बढ़ें।
- बाजरे के चीले को गरमा गरम परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 4: मेथी वाले सिंघाड़े की रोटी



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

रोटी के लिए

- सिंघाड़े का आटा - 1 कप
- कटे हुए मेथी के पत्ते - 1 कप
- उबला और मैश किया हुआ आलू - 1 कप
- जीरा पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सालन (डीप ६ चटनी) के लिए
- बारीक कटे हुए या पाउडर कद्दू के बीज - 1/2 कप
- दही - 1 कप
- जीरा - 1/2 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

निर्देश:

- रोटी के लिए सभी सामग्री को मिलाकर नरम आटा गूंथ लें।
- अब एक छोटी रोटी लें, एक तरफ से पक जाने के बाद उसमें घीधमकखन लगा लें।
- मनपसंद चटनी के साथ गरमा गरम परोसें।

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	289 किलो कैलोरी
प्रोटीन	12.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24 ग्राम
वसा	18 ग्राम
रेशा	7 ग्राम



नाश्ता

नाश्ता 5: बाजरे और प्याज की मुठिया



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	225 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36.5 ग्राम
वसा	5.5 ग्राम
रेशा	7.5 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- बाजरा - 1 कप
- कटा प्याज - 1
- हल्दी पाउडर - ¼ बड़ा चम्मच,
- मिर्च पाउडर - ¼ बड़ा चम्मच,
- धनिया पाउडर - ¼ बड़ा चम्मच,
- जीरा - ¼ बड़ा चम्मच,
- अदरक - हरी मिर्च का पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच,
- मीठा & पाक सोडा - ¼ बड़ा चम्मच,
- नमक और तेल - आवश्यकतानुसार

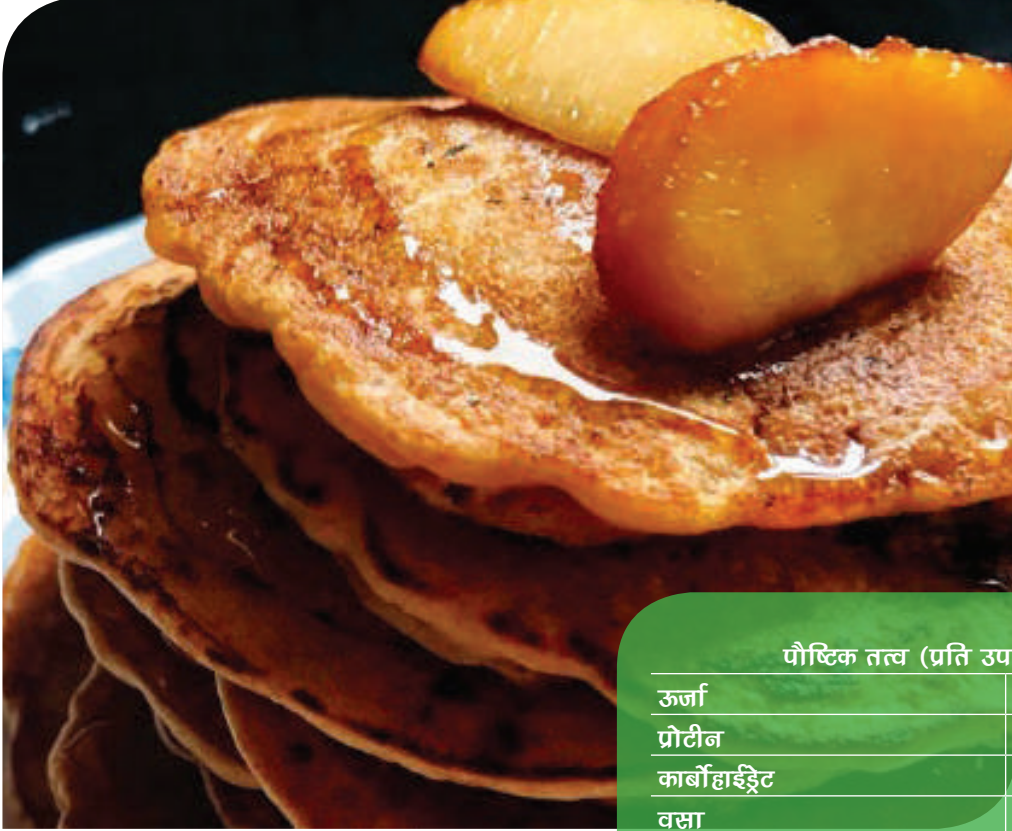
निर्देश:

- सभी सामग्री को मिलाकर अच्छी तरह मिला लें और हल्का नरम आटा गूंथ लें।
- थोड़ा सा तेल लगाकर बेलन का आकार दें और टुकड़ों / स्लाइस में काट लें।
- एक नॉन स्टिक पैन में बचा हुआ तेल गरम करें और उसमें राई डालें।
- टुकड़ों को तेल में हल्का फ्राई करें और जीरा छिड़कें।
- धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 6: अक्तोरी / हिमाचली मिल्लेट टिकिया



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	302 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	49 ग्राम
वसा	9.5 ग्राम
रेशा	4.5 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- कुट्टू का आटा - 1 कप
- गेहूँ का आटा - 1 कप
- दूध - 1/2 कप
- पानी - 1/2 कप
- चीनी - 4 बड़े चम्मच
- मीठा/पाक सोडा - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - 2 बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक बड़े बर्तन में गेहूँ का आटा, कुट्टू का आटा, चीनी, बेकिंग पाउडर डालें और सूखी सामग्री को एक साथ मिलाएं।
- सूखी सामग्री में दूध और पानी डालकर मिला कर गाढ़ा मिश्रण/बैटर बना लें।
- एक तवे को धीमी आंच पर गर्म करें और थोड़ा सा तेल लगाकर चिकना कर लें। तवे पर थोड़ा सा मिश्रण/बैटर डालें और उसे फैलाकर मोटी टिकिया बना लें।
- सतह पर बुलबुले दिखने तक धीमी आंच पर पकाएं। इसे पलट दें और दूसरी तरफ से भी पकाएं। दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने पर अक्तोरी बनकर तैयार है।



नाश्ता

नाश्ता 7: मिल्लेट दलिया



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	250 Kcal
CHO	40g
प्रोटीन	8.5 ग्राम
Fat	5g
Fibre	5 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- चेना/बैरी - 1/2 कप
- पानी - 1 1/2 - 2 1/2 कप
- दूध - 1 कप
- आपकी पसंद का स्वीटनर - 2 बड़े चम्मच
- इलायची पाउडर या दालचीनी पाउडर - 1/4 बड़ा चम्मच
- अपनी पसंद के मेवे और फल (वैकल्पिक)

निर्देश:

- एक बर्तन में बाजरे को हल्का सा भून लें। यह सुनहरे रंग का होने लगेगा और कुछ दानों से फूटने की आवाज आएगी।
- एक प्लेट में निकाल लें और थोड़ा ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
- बाजरे की आधी मात्रा को दरदरा पीस लें।
- एक प्रेशर कुकर में डेढ़ कप से दो कप पानी लें और पानी को बाजरे के साथ उबाल लें। फिर ढक्कन को बंद स्थिति में रखें, आंच को कम करें और लगभग चार मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएँ।
- आंच बंद कर दें और प्रेशर रिलीज न करें। प्रेशर को अपने आप निकलने दें। ढक्कन हटायें।
- बाजरा में दूध डालें और तब तक पकाएं जब तक कि बाजरा मलाईदार न हो जाए और अच्छी तरह से पक जाए। आंच बंद कर दें।
- अपनी पसंद के स्वीटनर के साथ अपनी पसंद की सुगंध यानी इलायची या दालचीनी मिलाएं।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 1: नवाबी खिचड़ी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- ज्वार - 30 ग्राम
- तूर दाल - 20 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- कटा हुआ टमाटर - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 5 ग्राम
- कटी हुई मिर्च - 3 ग्राम
- सूखी लाल मिर्च - 2 ग्राम
- कटा हुआ पुदीना - 5 ग्राम
- काला नमक - 2 ग्राम
- काली (बड़ी) इलायची - 3 ग्राम
- पानी - 100 मि. ली.
- धनिया पत्ती - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	287 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.67 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36.23 ग्राम
Fat	11.51 ग्राम
Fibre	7.53 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार और दाल को 30 मिनट के लिए भिगो दें।
- भिगोए हुए मिल्लेट और दाल को प्रेशर कुकर में मेश होने तक उबालें।
- तड़का लगाने के लिए एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें सारे खड़ेधसाबुत मसाले डालकर अच्छे से भून लें।
- प्याज और टमाटर डालकर अच्छी तरह भूनें।
- उबली हुई ज्वार और दाल डालें।
- इसे धनिया पत्ती, पुदीने के पत्ते से सजाकर गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 2: कश्मीरी मिल्लेट पुलाव



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- मोरैयो (कुटकी) - 1/2 कप
- केसर के रेशे - 10-15
- गुनगुना दूध - 1/4 कप
- पानी - 1/2 कप
- कटे हुए बादाम, काजू - 4 बड़े चम्मच
- घी - 2 बड़े चम्मच
- भुना हुआ प्याज - 2 बड़े चम्मच
- सौंफ - 1/2 छोटा चम्मच
- कश्मीरी मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- कढ़कस किया हुआ अदरक - 1/2 छोटा चम्मच
- नमक - 1/3 छोटा चम्मच
- किशमिश - 12
- कुटी हुई इलायची - 1 बड़ी
- इलायची - 2 छोटी
- दालचीनी - 1 इंच
- चक्र फूल (गरम मसाले का हिस्सा) - 1

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	532 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	20.5 ग्राम
वसा	47 ग्राम
रेशा	7 ग्राम

निर्देश:

- मोरैयो (कुटकी) को धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दें। उसके बाद इसका पानी निकाल दें। केसर के धागों को गुनगुने दूध में 30 मिनट के लिए भिगो दें।
- एक छोटे प्रेशर कुकर में घी डालें और सभी मसालों को डालकर तड़का दें। काजू और बादाम डालकर सुनहरा भून लें।
- अब छाने हुए मिल्लेट में, केसर वाला दूध, नमक, मिर्च पाउडर और पानी डालें। तीन सीटी आने तक पकाएं। और फिर प्रेशर बंद होने तक इंतजार करें।
- प्रेशर कुकर खोलें, 5 मिनट बाद पके हुए मिल्लेट में भुने हुए प्याज डालें। खुशबूदार कश्मीरी पुलाव तैयार है।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 3: कंगनी / टांगुन वाले शिमला मिर्च



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	232 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	34 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	6.5 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट + 4-8 घंटे तक भिगोना
 बनाने का समय - 10 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री: :

- ❁ कंगनी (टांगुन) - 1 कप
- ❁ शिमला मिर्च - 2, मध्यम आकार की
- ❁ प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- ❁ टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- ❁ अदरक - 1/4 छोटा चम्मच, बारीक कटा हुआ
- ❁ हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- ❁ लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- ❁ धनिया पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- ❁ तेल - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ सरसों के दाने - 1/2 छोटा चम्मच
- ❁ उड़द दाल - 1/2 छोटा चम्मच
- ❁ करी पत्ते - कुछ
- ❁ नमक- स्वादानुसार
- ❁ कंगनी (टांगुन) पकाने के लिए पानी

निर्देश :

- ❁ कंगनी (टांगुन) को 4-8 घंटे के लिए भिगो दें।
- ❁ एक मोटे तले वाले बर्तन या पैन को गरम करें। बर्तन में छाने हुए कंगनी (टांगुन) और 11/2 कप पानी डालें, और इसे ढक्कन लगाकर आंशिक रूप से बंद कर दें।
- ❁ गैस को तेज कर दें और पानी को उबलने दें। - अब गैस धीमी कर दें और ढक्कन को पूरी तरह से बंद कर दें।
- ❁ कंगनी (टांगुन) को तब तक पकने दें जब तक कि सारा पानी सूख न जाए। इसमें लगभग 6 से 8 मिनट का समय लगेगा। अब गैस बंद कर दें और इसे दस मिनट और तक सेट होने दें।
- ❁ एक पैन में तेल गर्म करें। गर्म तेल में सरसों के दाने और उड़द दाल डालें और 2 मिनट तक भूनें जब तक कि वे फूटने न लगें
- ❁ करी पत्ता, बारीक कटा हुआ प्याज और अदरक के टुकड़े डालें और एक मिनट तक फिर से अच्छी तरह भूने
- ❁ जब प्याज का रंग बदल जाए तब इसमें बारीक कटी हुई शिमला मिर्च और टमाटर डालकर भूनें। मसाले और 1/2 कप पानी डालें, गैस धीमी कर दें और पैन को ढक्कन से बंद कर दें। सब्जी को 5 मिनट तक पकने दें
- ❁ इस मिश्रण में 1 कप पका हुआ कंगनी (टांगुन) डालें, नमक अच्छी तरह मिलाएं। कंगनी टांगुनी वाला शिमला मिर्च परोसने के लिए तैयार है।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 4: ज्वार वेजिटेबल तवा रोटी



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 30 ग्राम
- कटा हुआ प्याज, शिमला मिर्च, गाजर, पत्ता गोभी - ½ कप
- हरी मिर्च का पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच
- तिल के बीज - 1 छोटा चम्मच
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- नमक - इच्छानुसार
- पानी - जरूरत के अनुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	237 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	43 ग्राम
वसा	4 ग्राम
रेशा	7.7 ग्राम

निर्देश:

- चपाती के आटे की तरह बनाने के लिए आवश्यक मात्रा में पानी मिलाकर सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं।
- छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और बेलन की मदद से गोल आकार में फैलाएं और पहले से गरम तवे पर डालकर इसे दोनों तरफ से सेंक लें।
- दाल या किसी भी सब्जी के साथ गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 5: मोरैयो / कुटकी दही चावल



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- मोरैयो (कुटकी) - 1/2 कप
- पानी - 2 कप
- दही - 3/4 कप,
- दूध - 1/4 कप
- कद्दूकस की हुई गाजर - 3 बड़े चम्मच
- बारीक कटी हुई धनिया पत्ती
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने - 1/2 छोटा चम्मच
- उड़द दाल - 1/2 छोटा चम्मच
- कुछ करी पत्ते
- बारीक कटी हुई हरी मिर्च - 1
- कटा हुआ और अदरक - 1/4 इंच का टुकड़ा

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	167 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	22 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	3.5 ग्राम

निर्देश:

- पानी उबालें, मोरैयो (कुटकी) डालें और मोरैयो (कुटकी) को नरम होने तक पकाएं।
- फिर मोरैयो (कुटकी) को एक मिक्सिंग बाउल में लेकर मैश कर लें और इसमें दही, दूध डालकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और तड़का लगाने के लिए मसाला डालें और इसे चटकने दें।
- तड़के को चावल में कद्दूकस की हुई गाजर, हरा धनिया के साथ मिलाएं और इसमें स्वादानुसार नमक डालें। अच्छी तरह से मिलाएं।
- ढंडा करके गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 6: चेना / बैरी रवा इडली



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	329 किलो कैलोरी
प्रोटीन	18 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	60 ग्राम
वसा	1.5 ग्राम
रेशा	13.5 ग्राम

तैयारी का समय - 6 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- चेना/बैरी इडली रवा - 1 कप
- उड़द दाल- 1 कप और नमक - स्वादानुसार

निर्देश:

- उड़द दाल को 4-6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें और दाल का पानी निकालकर इसे पीस लें।
- बैटर में, एक कप चेनाध्वैरी इडली रवा, नमक डालें और रात भर खमीर बनने दें।
- बैटर को इडली के सांचे में डालें और इडली कुकर में 7-10 मिनट तक पकाएं।
- नारियल की चटनी और सांबर के साथ गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 7: बाजरे का हलवा



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- ❁ कि बाजरे का आटा - 1½ कप
- ❁ घी - ½ कप
- ❁ चीनी - 1 कप
- ❁ कटे हुए बादाम - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ कटे हुए पिस्ता - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ हरी इलायची पाउडर - ½ छोटी चम्मच

निर्देश:

- ❁ कढ़ाई में 1/4 कप घी गरम करें, उसमें बाजरे का आटा डालें और 8-10 मिनट तक या महक आने तक भूनें।
- ❁ 4 कप पानी डालें और अच्छी तरह मिलने तक मिलाएं।
- ❁ इसे ढक दें और 4-5 मिनट तक पकने दें।
- ❁ चीनी, कटे हुए बादाम और कटे हुए पिस्ते और छोटी इलायची का पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- ❁ बचा हुआ घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। मध्यम आँच पर 2 मिनट तक पकाएं।
- ❁ सर्विंग बाउल में ट्रांसफर करें। ऊपर से बादाम और पिस्ता छिड़क कर गरमागरम परोसें।

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	256 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	32 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	3.5 ग्राम



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 1: ऊसना (भूरे) चावल और ज्वार की तेहरी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- भीगी हुई ज्वार - 20 ग्राम
- भीगे हुए ऊसना (भूरे) चावल - 30 ग्राम
- शिमला मिर्च - 15 ग्राम
- गाजर - 15 ग्राम
- फूलगोभी - 15 ग्राम
- हरी मटर - 10 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 15 ग्राम
- जीरा - 10 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 3 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- तेल - 15 मि.ली.
- पानी - 60 मि.ली.

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	197 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24.5 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	4.4 ग्राम

निर्देश:

- प्रेशर कुकर में तेल डालें और फिर तेल गर्म होने के बाद जीरा डालें। इसे चटकने दें।
- अब प्याज डालें, एक मिनट के लिए भूनें।
- सभी सब्जियां, भीगे हुए ज्वार, चावल, नमक और हल्दी पाउडर डालें।
- पानी डालकर 2 सीटी आने तक पकने दें।
- गर्म - गर्म परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 2: दम किया हुआ कद्दू सामक चावल



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- समक चावल, धुले हुए और 10 मिनट तक भिगाए हुए - 1 कप
- कटा हुआ पीला कद्दू - 2 कप
- कटा हुआ मशरूम - 1 कप
- कटा हुआ प्याज -
- कटा हुआ अदरक - 1/2 छोटा चम्मच
- कटा हुआ लहसुन (वैकल्पिक) - 1/2 छोटा चम्मच
- नारियल का दूध - 1 कप
- धनिया पाउडर - 1
- भुना हुआ जीरा - 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला - 1 छोटा चम्मच
- स्वाद के लिए नमक
- काली मिर्च पाउडर -
- तेलधनी - 1 बड़ा चम्मच

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	466 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	48.5 ग्राम
वसा	25.5 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

सामग्री:

- एक भारी तले की कढ़ाई में तेल गरम करें, उसमें प्याज और अदरक डालें। और सुनहरा होने तक पकाएं।
- अब कटा हुआ कद्दू, मशरूम, लहसुन, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर और गरम मसाला डालें।
- बीच-बीच में हिलाते हुए 5 मिनट तक पकाएं जब तक कि कच्ची महक न चली जाए।
- अब इसमें समक चावल और 2 कप पानी डालें।
- पैन को ढक दें और इसे 10 मिनट तक पकाएं।
- वैकल्पिक रूप से, आप 2 सीटी के लिए प्रेशर कुक भी कर सकते हैं। इसे करने से ठीक पहले नारियल का दूध, काली मिर्च और स्वाद के लिए नमक डालें।
- गर्म-गर्म परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 3: मडुवा की रोटी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	280 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	54.5 ग्राम
वसा	3 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम रागी का आटा - 1 कप
- गेहूँ का आटा - ½ कप
- नमक स्वादानुसार
- गूथने के लिए पानी

निर्देश:

- एक बर्तन में आटे को निकाल लें और इसमें नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें। धीरे-धीरे पानी डालते हुए सख्त आटा गूथ कर तैयार कर लें।
- बराबर गोले बनाएं, अच्छी तरह से आटा छिड़कें और पतली रोटी की तरह इसे बेल लें।
- तवे को गर्म करें। गर्म होते ही रोटियों को दोनों तरफ से सेंक लें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 4 : साँवा पुलाव



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

सोया चंक्स को मेरिनेट करने के लिए

- सोया चंक्स - 20 ग्राम
- गुनगुना पानी - 1 कप
- दही -) कप
- हल्दी पाउडर - ¼ कप
- मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- नमक - 1 छोटा चम्मच

बिरयानी बनाने के लिए

- साँवा मिल्लेट - 50 ग्राम
- घी - 2 बड़े चम्मच
- साबुत मसाले (दालचीनी, लौंग, इलायची, तेज पत्ता और जीरा) - 1 बड़ा चम्मच
- कटा हुआ प्याज - 2
- कटी हुई हरी मिर्च - 2
- अदरक का टुकड़ा और लहसुन
- हल्दी पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- कटा हुआ टमाटर - 2
- मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- गरम मसाला - 1 बड़ा चम्मच
- पुदीने की पत्तियां धनिया पत्ती - 1 बड़ा चम्मच
- नमक -स्वादानुसार
- पानी - 1 कप

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	314 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	16.5 ग्राम
रेशा	0.5 ग्राम

INSTRUCTION

- सोया चंक्स को 15 मिनट के लिए गरम पानी में भिगो दें।
- मिल्लेट को 20 मिनट तक भिगो दें।
- सोया चंक्स को निचोड़ें और इसे दही, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक के साथ मैरीनेट करें।
- इसे 20 मिनट तक रखा रहने दें।
- एक प्रेशर कुकर में थोड़ा घी डालकर गरम करें, उसमें जीरा, इलायची, लौंग, तेजपत्ता, दालचीनी डालकर भूनें।
- प्याज, हरी मिर्च डालें और इसे भूनें।
- पिसी हुई अदरक लहसुन डालें और इसे भूनें।
- टमाटर डालकर भूनें।
- हल्दी पावडर, लाल मिर्च पावडर, गरम मसाला डालकर भूनें।
- सोया चंक्स डालें और 5 मिनट तक पकाएं।
- हरा धनिया, पुदीने के पत्ते, नमक डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं।
- भिगोया हुआ मिल्लेट डालें और इसमें पर्याप्त पानी डालें।
- 2 सीटी आने तक प्रेशर कुक करें और 10 मिनट तक ढककर रख दें।
- साँवा पुलाव को रायते के साथ गरमा गरम परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 5: कंगनी / टांगुन आम्र चावल



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- सम कंगनी ६ टांगुन आम्र चावल - 1 कप
- पानी - 2 कप
- कच्चा आम, कट्टूकस किया हुआ - 1 या स्वादानुसार
- मूंगफली - 2 बड़े चम्मच,
- मसाला - करी पत्ता, मिर्च, सरसों,
- उड़द की दाल
- हल्दी
- हींग
- तेल
- नमक स्वादानुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	235 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	37 ग्राम
वसा	8 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

निर्देश:

- मिल्लेट को पानी में पकाएं और बाकी सामग्री मिलाने से पहले इसे ठंडा होने दें।
- मूंगफली को तेल में भूनें, एक तरफ रख दें।
- मसाला तैयार कर लें।
- कट्टूकस किया हुआ आम डालें और एक मिनट तक भूनें।
- पका हुआ मिल्लेट डालें और मिलाएं।
- कंगनी ६ टांगुन आम्र चावल तैयार है। गर्मागर्म परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 6: फिरनी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	197 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36.5 ग्राम
वसा	4.5 ग्राम
Fiber	2 ग्राम

तैयारी का समय - 2.3 घंटे भिगोना
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम भिगोया हुआ ज्वार - 20 ग्राम
- दूध - 100 मि.ली.
- ब्राउन शुगर - 50 ग्राम
- इलायची पाउडर - 5 ग्राम
- मिश्रित सूखे मेवे - 10 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार को 2-3 घंटे के लिए भिगो दें।
- एक कड़ाही में धीमी मध्यम आंच पर दूध गर्म करें और उसमें भीगी हुई ज्वार डालें।
- इसमें उबाल आने दें।
- चीनी और इलायची डालें, तब तक पकाएं जब तक कि ज्वार पूरी तरह से पक न जाए।
- इसे ड्राई फ्रूट्स से सजाकर ठंडा ठंडा सर्व करें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 7: कोदो खीर



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	255 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	17 ग्राम
वसा	18 ग्राम
रेशा	0.75 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- सम कोदो - (कप
- दूध - 4 कप
- घी - 2 बड़े चम्मच
- चारोली - 1) छोटा चम्मच
- बारीक कटे सूखे मेवे - 1 - 2 बड़े चम्मच
- चीनी - (कप
- एक बड़ी चुटकी जायफल पाउडर
- छोटी (हरी) इलायची पाउडर - (छोटी चम्मच
-

निर्देश:

- एक गहरे नॉन स्टिक पैन में दूध उबाल लें।
- 3-4 मिनट तक पकाते रहें।
- एक नॉन स्टिक पैन में 1 बड़ा चम्मच घी गर्म करें।
- चारोली, पिस्ते, बादाम और काजू डालें और 1-2 मिनट तक भूनें। एक प्लेट में निकाल लें।
- उसी पैन में बचा हुआ घी गर्म करें, कोदो मिल्लेट डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। इसे उबलते दूध में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। बीच-बीच में चलाते हुए 10-12 मिनट तक पकाएं।
- चीनी डालें, मिलाएं और चीनी के पिघलने तक पकाएं। जायफल पाउडर, छोटी (हरी) इलायची पाउडर और भुने हुए मेवे डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- 1 - 2 मिनट तक पकाएं।
- खीर को सर्विंग बाउल में निकाल लें, कटे हुए पिस्ते और केसर से सजाएं



अल्पाहार

अल्पाहार 1: सेंका हुआ समोसा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	118 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	17 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3 पीस

सामग्री: :

- सम चोकरयुक्त गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- कलौंजी - 3 ग्राम
- कच्चे केले - 20 ग्राम
- साबुत धनिया - 3 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर - 3 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 3 ग्राम
- गर्म मसाला - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- पानी - 70 मि.ली.

निर्देश:

- गेहूं के आटे और ज्वार के आटे को मिलाकर गूंथ लें। गुंथे हुए आटे में कलौंजी डालें
- भरने के लिए - कच्चे केलों को उबाल कर मैश कर लें।
- एक दूसरे पैन में तेल गर्म करें, उसमें सभी सामग्री और मैश किए हुए कच्चे केले डालकर अच्छी तरह पकाएं। मिश्रण को ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
- आटे को बेलकर तिकोने आकार में काट लें और उसमें भरने वाले मिश्रण को डालकर समोसे के आकार में बना लें।
- एयर फ्रायर या ओवन को गर्म करें और समोसे को 15 मिनट के लिए बेक करें



अल्पाहार

अल्पाहार 2: लौंग लत्ता / लवंगो लत्तिका



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	194 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	39 ग्राम
वसा	1.5 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम चोकरयुक्त गेहूं का आटा - 50 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- पानी - 50 मि.ली.
- गुड़ - 25 ग्राम
- लौंग - 15 ग्राम

निर्देश:

- सख्त आटा गूथ लें, इसे ऊपर से लपेट कर 3 परतों में मोड़ें। लौंग के टुकड़े से इसे बंद कर दें।
- चाशनी के लिए - पानी और गुड़ को उबाल लें।
- एयर फ्रायर को गर्म करें और लवंग लत्ता को बेक करके चाशनी में भिगो दें।



अल्पाहार

अल्पाहार 3: ज्वार बाइट्स



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	123 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	27 ग्राम
वसा	4 ग्राम
Fiber	2 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री: :

- सम ज्वार का आटा - 100 ग्राम
- मैदा - 100 ग्राम
- मक्खन - 5 ग्राम
- चीनी - 5 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम

निर्देश:

- सभी सामग्री को पानी के साथ मिलाकर अच्छे से गूंद कर आटा तैयार कर लें।
- इसे 15 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें।
- आटे को छोटे-छोटे भागों में बांट लें और इसकी एक बड़ी रोटी बना लें।
- इसे अपनी इच्छानुसार गोल या चौकोर आकार में काट लें।
- ओवन को 250 डिग्री सेल्सियस पर 20 मिनट के लिए प्री-हीट कर दें।
- ज्वार बाइट्स को 25 मिनट तक बेक करें।
- इसे ठंडा करें और परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 4: मिल्लेट हॉरलिकस टंडाई



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	212 KCal
प्रोटीन	6.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	29 ग्राम
वसा	8 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम हॉरलिकस - 6 ग्राम
- दूध - 100 मि.ली.
- गुड़ - 10 ग्राम
- ज्वार का आटा, भुना हुआ - 10 ग्राम
- टंडाई मसाला 5 ग्राम
- बादाम - 5 ग्राम

निर्देश:

- एक बाउल में सभी सामग्री को मिलाकर ब्लेंड कर लें।
- टंडा-टंडा परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 5: राजगिरा आम स्मूदी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	181 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 3 मिनट
बनाने का समय - 5 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम राजगिरा - ½ कप (फूला हुआ)
- आम (धोया हुआ, साफ, छिलका उतारकर कटा हुआ) - ½ कप
- दूध (ठंडा) - 200 मि.ली.
- एक चुटकी दालचीनी पाउडर
- आइस क्यूब (वैकल्पिक) - 1-2 क्यूब

निर्देश:

- सबसे पहले एक ब्लेंडर जार में आम को ब्लेंड कर लें
- फिर बची हुई सामग्री डालें
- इन्हें ब्लेंड करें और ठंडा-ठंडा परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 6 : बाजरा राब / बाजरा पेय



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	232 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26.5 ग्राम
वसा	11.5 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- घी - 2 बड़े चम्मच
- अजवाइन - 1 छोटा चम्मच
- बाजरे का आटा - 4 बड़े चम्मच
- गुड़ कट्टकस किया हुआ या पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - 1/2 छोटा चम्मच
- सोंठ पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- पानी - 2 कप
- कटे हुए मेवे वैकल्पिक - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- एक छोटे बर्तन में घी गर्म करें। घी के गर्म होते ही इसमें अजवाइन डालकर चटकने तक भून लें।
- बाजरे का आटा (पर्ल मिल्लेट फ्लोर) डालें और घी में 2-3 मिनट तक भून लें।
- गुड़, नमक, अदरक पाउडर और पानी डालें।
- सुनिश्चित करें कि अच्छी तरह से मिला है और बाजरे के आटे की कोई गांठ न हो और गुड़ पूरी तरह से पानी में घुल जाए
- इसे उबाल लें और धीमी आँच पर और 5 मिनट तक पकाते रहें।
- बाजरा की राब तैयार है। सर्विंग गिलास में डालें और ऊपर से बादामधकाजू जैसे कुछ कटे हुए मेवे डालें। गर्म - गर्म परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 7 : सामक चावल की इडली



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 8

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	294 किलो कैलोरी
प्रोटीन	11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	49 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

सामग्री: :

- समसामक चावल दरदरा पाउडर - 300 ग्राम (2 कप)
- उड़द दाल का पाउडर - 150 ग्राम (1 कप)
- रागी - 150 ग्राम (1 कप)
- दही - 1½ कप
- कटे हुए करी पत्ते - 15-20 पत्ते
- सरसों के दाने - 2 छोटे चम्मच
- हींग पावडर चुटकी भर
- चना दाल - 4 छोटे चम्मच
- कहूकस की हुई गाजर - 1 मध्यम
- कटे हुए काजू - 10 टुकड़े
- काले तिल - 2 छोटे चम्मच
- पानी (यदि जरूरत हो)
- बेकिंग सोडा - 3/4 छोटा चम्मच
- नमक - 1½ छोटा चम्मच

निर्देश:

- सामक चावल, उड़द दाल, रागी, और नमक मिलाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। अगर बैटर ज्यादा गाढ़ा हो तो उस हिसाब से पानी डालें (इडली बैटर की तरह)
- करी पत्ते, चना दाल, सरसों के दाने को खुशबू आने तक भूनें और गैस बंद करने के बाद हींग पाउडर डालें। इसे बैटर में अच्छे से मिक्स करें।
- अब 2 चम्मच गुनगुना पानी लें और उसमें = चम्मच बेकिंग पाउडर मिलाएं। इसे बैटर के साथ अच्छी तरह मिला लें।
- एक इडली स्टैंड लें और इस पर हल्का-सा तेल लगाएं। भाप बनाने के लिए स्टैंड बेस पर एक गिलास पानी डालें।
- स्टैंड बेस के प्रत्येक बेस में कहूकस की हुई गाजर और 2-3 काजू और काले तिल डालें।
- बेस में मक्खन डालें और 10 मिनट के लिए भाप में पकने दें।
- धनिया की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 8 : सामक चावल का ढोकला



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	186 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	29 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	3.5 ग्राम

तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम सामक चावल - 60 ग्राम
- दही - 50 ग्राम
- अदरक और हरी मिर्च को पीस कर पेस्ट बना हुआ
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- हरी मिर्च - बिना तीखा - 1 छोटी
- अदरक - 1 इंच

निर्देश:

- एक ढोकला स्टीमर पैन लें। तेल लगाकर तैयार कर लें।
- ढोकला स्टीमर में पानी डालें और इसे तैयार रखें।
- भीगे हुए सामक चावल और दही के घोल में हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट डाल कर मिलाएं।
- नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- तेल लगे ढोकला पैन में बैटर डालें। ऊपर से लाल-मिर्च पाउडर, तिल छिड़कें और बीच-बीच में चेक करते हुए 15 मिनट तक भाप में पकने दें।
- एक बार अच्छी तरह से स्टीम हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग डिश में निकाल लें।
- पैन में तेल गर्म करें। करी पत्ते, जीरा डालें और ढोकला पर मसाला छिड़कें, पुदीना धनिया की चटनी के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 9: कुडू और चुकंदर की टिक्की



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- कुडू का आटा - 1 कप
- चुकंदर - 2 मध्यम, उबाल कर मैश किया हुआ
- तेल/मक्खन - 1 बड़ा चम्मच
- मूंगफली - 1 छोटा चम्मच, कटी हुई
- जीरा - 1 छोटा चम्मच, भुना हुआ
- लाल मिर्च के फ्लेक्स/ हरी मिर्च - 1
- काली मिर्च - 1 छोटा चम्मच
- कटा हुआ अदरक - 1 इंच
- चाट मसाला - 1 छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	164 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	8 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

निर्देश:

- सभी सामग्री को मिलाएं और छोटे- छोटे गोले बना लें।
- अब इन्हें अपनी हथेली से चपटा कर लें।
- एक अच्छी तरह से तेल लगे नॉन-स्टिक पैन में दोनों तरफ से पकाएं और किसी भी घर की बनी चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 10: मिश्रित मिल्लेट भेल पुरी



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- सम मिश्रित मिल्लेट के फ्लेक्स - 25 ग्राम
- रागी फ्लेक्स - 10 ग्राम
- मुरमुरा - 5 ग्राम
- भुनी हुई मूंगफली - 10 ग्राम
- राजगिरा और ब्राउन चावल की नमकीनय - 100 ग्राम
- चाट मसाला - 2 ग्राम
- काले तिल - 9 ग्राम
- उबला हुआ आलू - 1
- कटा हुआ प्याज -)
- टमाटर दू 1
- नीबू का रस - 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च दू 2
- हरी चटनी - 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती जरूरत के अनुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	240
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	32
प्रोटीन (ग्राम)	8
Total fats (ग्राम)	8
Total dietary fiber (ग्राम)	7.7

निर्देश:

- एक बाउल लें और इसमें बाजरा, रागी फ्लेक्स और मुरमुरे मिलाएं।
- राजगिरा और ब्राउन चावल की नमकीन के साथ भुनी हुई मूंगफली डालें। इसमें चाट मसाला और काले तिल छिड़कें।
- मिश्रण में आलू, टमाटर, प्याज, नीबू का रस और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह से मिलाएं।
- सहजन की पत्तियों का पाउडर और हरी चटनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- धनिया पत्ती से सजाएं और इसे परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 11: ज्वार का उपमा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	195
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	28
प्रोटीन (ग्राम)	6
Total fats (ग्राम)	6
Total dietary fiber (ग्राम)	8

तैयारी का समय	- 5 मिनट + 30 मिनट भिगोना
बनाने का समय	- 20 मिनट
कितने लोगों के लिए	- 1

सामग्री: :

- सम ज्वार – 30 ग्राम
- प्याज – 25 ग्राम
- शिमला मिर्च – 40 ग्राम
- लौकी – 35 ग्राम
- टमाटर – 50 ग्राम
- धनिया पत्ती – 14 ग्राम
- करी पत्ते – 5 – 8
- तेल – 5 ग्राम
- उबली हुई मटर – 25 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार के दानों को कम से कम 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।
- एक गहरे बर्तन में, 3 कप पानी उबालने के लिए डालें। उबलते पानी में थोड़ा नमक और भिगोया हुआ साबुत ज्वार डालें। ढककर मध्यम आँच पर अनाज के नरम होने तक पकने दें। लगभग 10 मिनट लगते हैं।
- ज्वार के दाने ज्यादातर पानी में भीग जाएंगे और थोड़े गीले और नरम हुए होंगे। आप साबुत ज्वार को राइस कुकर में भी पका सकते हैं।
- दूसरे तरफ, एक कड़ाही में तेल गरम करें। तेल के गरम होते ही इसमें राई, सूखी लाल मिर्च और करी पत्ता डाल दीजिए। हरी मिर्च, अदरक और प्याज डालने से पहले एक मिनट के लिए भूनें। अच्छी तरह मिलाएँ और एक मिनट तक पकाएँ।
- कटी हुई लौकी और शिमला मिर्च डालें। मिक्स करें और 5 मिनट तक पकाएं, जब तक कि सब्जियां नरम न होने लगे।
- उबले हुए मटर, टमाटर, हल्दी और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएँ और एक दो मिनट के लिए पकाएँ।
- पका हुआ ज्वार और नींबू का रस डालें।
- अच्छी तरह मिलाएँ और एक और मिनट के लिए पकाएँ।
- ताजे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।



अल्पाहार

ततअल्पाहार 12: रागी के लड्डू



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	237 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24 ग्राम
वसा	17 ग्राम
रेशा	1.2 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6-8

सामग्री:

- रागी (नाचनी/लाल बाजरा) का आटा - 1 कप
- घी - 6 बड़े चम्मच
- पिंसी हुई चीनी - 5 बड़े चम्मच
- इलाइची पाउडर - ½ छोटी चम्मच

निर्देश:

- एक पैन धीमी आंच पर रखें और उसमें घी पिघलाएं।
- रागी का आटा डालें और लगातार हिलाते हुए, 5 से 6 मिनट तक या सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- आंच से उतार लें, फिर चीनी अच्छी तरह से मिलाएँ, कोई भी गांठ नहीं होना चाहिए। इलायची पाउडर डालने के बाद अच्छी तरह मिला लें।
- मिश्रण को एक चिकनाई लगी हुई थाली में डालें, इसे समान रूप से चिकना करें, और इसे 10 से 15 मिनट के लिए ठंडा होने दें।
- मिश्रण को 12 बराबर भागों में बाँट लें और प्रत्येक भाग को रोल करें और लड्डू बनाएं।
- लड्डू परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 13: कोदो और श्री अन्न का ढोकला



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	251 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	45 ग्राम
वसा	1.5 ग्राम
रेशा	4.5 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट 4-6 घंटे भिगोना
रात भर खमीर उठाने के लिए

बनाने का समय - 30 मिनट

कितने लोगों के लिए - 6-8

सामग्री:

- सम कोदो - 1 कप
- उड़द दाल - 1/3 कप
- नमक स्वादानुसार
- दही - 2 बड़े चम्मच
- चीनी - 1 बड़ा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- कटा हरा धनिया - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- कोदो मिल्लेट और उड़द दाल को साफ करके धोकर 4-6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- पानी निथारने के बाद घोल को चिकना और गाढ़ा होने तक पीस लें।
- इसमें दही, नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
- बैटर में रातभर के लिए खमीर उठने दें।
- फिर बैटर में सभी सामग्री, यानी चीनी, हल्दी पाउडर और धनिया डालें और एक त्वरित मिश्रण दें।
- एक प्लेट को तेल से ग्रीस करके उसमें बैटर डालें।
- बैटर को 10-12 मिनट के लिए स्टीम करें, और ढोकला को मनचाहे आकार में काट लें।



अल्पाहार

अल्पाहार 14: श्री अन्न की लरसी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	99 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	23 ग्राम
वसा	1.4 ग्राम
रेशा	0.75 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- सम रागी का आटा - ¼ कप
- दही - ¼ कप
- पानी - 2½ कप
- स्वाद के लिए चुटकी भर नमक

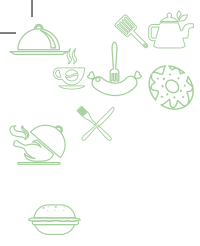
निर्देश:

- एक बर्तन में 1 कप पानी गर्म करें।
- एक कटोरे में, पानी और रागी का आटा मिलाकर फेंट लें। जब पानी उबलने लगे तो धीरे-धीरे चमचे से चलाते हुए आटे के मिश्रण को उबलते पानी में डालें।
- आटे को 3 मिनट तक, या जब तक यह गाढ़ा हो जाए लेकिन थोड़ा सा पतला रहने तक पकाएं। रागी को पकाने के लिए यदि जरूरी लगे तो पकाते समय अधिक पानी डालें।
- एक गिलास/कप में रागी के दाने और घर का बना दही और यदि आवश्यक हो तो पानी मिलाएं।
- हल्का मथ लें और नमक डालें।
- ठंडा परोसें।



दक्षिणी क्षेत्र
मिल्लेट
(श्री अन्न)
मैल्यू

रागी



नाश्ता

नाश्ता 1: रागी की इडली



तैयारी का समय - 9 घंटे
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	200 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35.5 ग्राम
वसा	2.5 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

सामग्री:

- सम रागी का आटा - 1 कप
- उड़द की दाल - ½ कप
- मोटा पोहा - 25 ग्राम
- मेथी दाना - ¼ छोटा चम्मच
- पानी - 1 ½ कप
- नमक - 1 बड़ा चम्मच

तड़के के लिए

- गाजर - 1
- प्याज - 1
- सरसों के दाने - 1 छोटा चम्मच
- करी पत्ते - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- रागी का आटा लें और उसमें 1 कप पानी और पोहा डालकर 4/5 घंटे के लिए अलग रख दें। इसे ब्लेंड करके बैटर तैयार करें।
- उड़द की दाल और मेथी दाना डालकर 4-5 घंटे के लिए भिगो दें। दाल के पूरी तरह से भीग जाने के बाद, इसे एक महीन और फूली हुई बैटर में मिलाएँ।
- दोनों बैटर को अच्छी तरह मिला लें।
- एक नॉन स्टिक पैन में तेल गरम करें और उसमें राई डालें। जब यह चटकने लगे तो इसमें प्याज और गाजर डालकर 4-5 मिनट तक भूनें और फिर करी पत्ते डालें।
- बैटर में सब्जियों का मिश्रण डालें।
- इस तैयार बैटर को इडली मेकर में रखें और 10 मिनट तक पकाएं।
- ताजी चटनी के साथ गरमागरम परोसें



नाश्ता

नाश्ता 2: मिल्लेट का दलिया



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	245 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	42 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

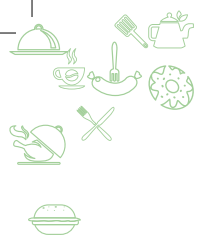
तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- कुटकी - 1 कप
- लहसुन - 4 कलियां
- धनिया पत्ती - 2 बड़े चम्मच
- दूध - 1 कप
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- करी पत्ता - 2 टहनी
- छाछ - 1 कप
- लाल मिर्च - 1
- नमक स्वादानुसार

निर्देश:

- एक प्रेशर कुकर लेकर उसमें थोड़ा सा बाजरा डालें फिर उसमें दूध, करी पत्ते, लाल मिर्च, लहसुन की कलियां, हरा धनिया, जीरा, 2 कप पानी डालें और प्रेशर कुकर को ढककर 4 सीटी आने तक पकाएं
- प्रेशर कुकर खोलें फिर स्वादानुसार नमक, छाछ डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें।
- बाजरे का दलिया अचार या अपनी पसंद के किसी भी चटनी आदि के साथ परोसने के लिए तैयार है।



नाश्ता

नाश्ता 3: कोदो और मिल्लेट का उप्पम



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	275 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	46 ग्राम
वसा	8 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट + 6 घंटे मिल्लेट को भिगोना
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- सम कोदो (वारागु) - 3 कप
- कढ़कस किया हुआ नारियल - 1 कप
- पोहा (राइस फ्लेक्स) - 3/4 कप
- नरम नारियल पानी - 1 कप
- चीनी - 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

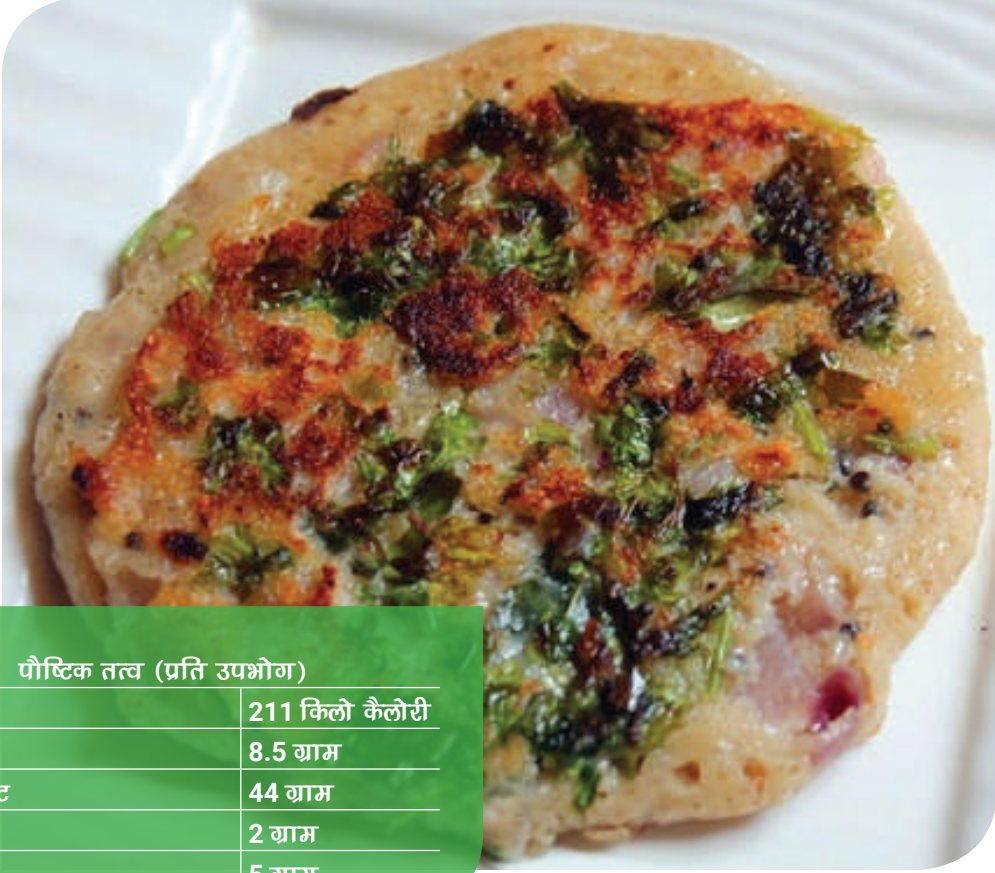
निर्देश:

- कोदो के दानों (वारागु) को धोकर 2 घंटे के लिए भिगो दें।
- पोहा को 2 घंटे के लिए अलग से भिगो दें।
- पोहा और कोदो पानी छान लें और कढ़कस किया हुआ नारियल और नरम नारियल पानी मिलाकर एक चिकना घोल बना लें
- चीनी, नमक डालें और 8 घंटे के लिए खमीर तैयार करें। बैटर को थोड़ा पतला होने दें।
- एक अप्पा कड़ाही को हल्का गर्म करें।
- एक करछुल से 1 माप घोल डालें, कड़ाही को 2 - 3 बार घुमाएं ताकि यह समान रूप से फैलता है, किनारों पर पतला होता है और बचा हुआ बैटर कड़ाही के बीच में बैठ जाएगा
- मध्यम आंच पर पकाएं।
- इष्टू या कडाला करी (लाल चना करी) के साथ परोसे।



नाश्ता

नाश्ता 4 : ज्वार उत्तपम



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	211 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	44 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

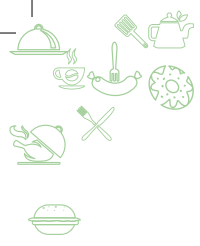
तैयारी का समय - 5 मिनट + रातभर भिगोना
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- ज्वार के दाने - 1 कप
- उड़द दाल - 1/4 कप
- अदरक - हरी मिर्च का पेस्ट - 1/4 छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल - लगाने के लिए और पकाने के लिए
- कटा हुआ टमाटर और धनिया - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- ज्वार के साबुत दाने और उड़द की दाल को धोकर पर्याप्त पानी में अलग-अलग रात भर के लिए भिगो दें। पानी निधार कर अलग करें।
- ज्वार के साबुत दाने, काले चने की दाल और पानी को मिक्सर में डालकर मुलायम होने तक पीस लें और उसमें अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- पैन को गरम करें और इस पर 1/2 टेबल-स्पून तेल लगाएं।
- तवे पर छोटे चम्मच बैटर को उत्तपम की तरह डालें।
- हरेक उत्तपम पर समान रूप से थोड़ा टमाटर और धनिया छिड़कें, हल्का दबाएं और मध्यम आंच पर दोनों तरफ से पकाएं।
- अचार के साथ गरम परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 5: रागी और प्याज की चपाती



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	112 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	0.3 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- सम रागी का आटा - 1 कप
- कटा हुआ प्याज - 1
- नमक स्वादानुसार
- हरी मिर्च - 1
- दही - 2 बड़े चम्मच
- पानी
- धनिया
- तेल - आवश्यकता अनुसार।

निर्देश:

- सभी सामग्री डालकर नरम आटा गूंध लें।
- एक पैन गरम करें, इसे तेल से चिकना कर लें।
- अब आटे की बराबर आकार की लोइयां बनाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें।
- इसे पैन में डालें और धीमी आंच पर पकाएं। एक बार हो जाने के बाद, इसे दूसरी तरफ पलट दें।
- इस तरह तैयार रोटी का मजा दही, अचार या किसी भी करी के साथ लिया जा सकता है।



नाश्ता

नाश्ता 6: मिल्लेट कारा कोझुकट्टई



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	213 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	12 ग्राम
रेशा	3.6 ग्राम

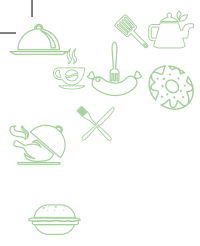
तैयारी का समय - 20 मिनट
 बनाने का समय - 20 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री: :

- सम केद्रेव/कोदो - ½ कप
- पीली मूंग दाल - 3 बड़े चम्मच
- काली मिर्च - 1 छोटा चम्मच
- जीरा - ½ छोटा चम्मच
- मिर्च - 1 लाल
- नारियल - 3 बड़े चम्मच
- नारियल का तेल - 3 बड़े चम्मच
- सरसों के दाने - ½ छोटा चम्मच
- उड़द दाल - 1 छोटा चम्मच
- चना दाल - 1 छोटा चम्मच
- हींग - 2 चुटकी
- कुछ कटे हुए करी पत्ते
- नमक आवश्यकतानुसार
- पानी - 1.5 कप

निर्देश:

- मिक्सी के जार में मूंग दाल, काली मिर्च, जीरा और लाल मिर्च डालें।
- इसे कुछ बार पल्लस करें।
- अब बाजरा डालें। यहाँ कोदो के दानों का उपयोग किया जाता है, आप रागी, कुटकी या किसी भी प्रकार के अन्न श्री का भी उपयोग कर सकते हैं।
- बस इसे दो बार पल्लस करें। अनाज को पल्लस करना जरूरी नहीं है लेकिन इसे करने से पिडी कोझुकट्टिया को आकार देना आसान होगा।
- एक पैन में तेल, राई, उड़द दाल, चना दाल और बारीक कटी करी पत्ता डालें।
- राई को चटकने दें और दालों को सुनहरा भूरा होने दें।
- इसमें हींग डालें। अब इसमें 1.5 कप पानी डाल दें। नारियल और नमक डालें।
- इसे उबलने दें। आंच धीमी करें और दाल वाला बाजरा और दाल का मिश्रण डालें।
- इसे अच्छी तरह से हिलाएं और सुनिश्चित करें कि कोई गांठ न हो। इसे ढक कर पकाएं। इसे बीच-बीच में चलाते रहें।
- इसे पकने में 7-8 मिनट का समय लगेगा। इस पानी को सूखने दें।
- जब यह सूखा हो जाए, तो इसे ढककर एक तरफ रख दें।
- जब यह ठंडा हो जाए तो अपने हाथों को तेल से चिकना कर लें और पके हुए अनाज का नींबू के आकार का मिश्रण लें।
- एक आयताकार आकार या गोल आकार बनाएं।
- बचे हुए मिश्रण से पिडी कोझुकट्टिस बनाएं।
- इसे चिकनाई लगे स्टीमर में रखें।
- मध्यम आंच में 12 मिनट के लिए ढककर भाप दें।
- गैस बंद कर दें और इसे 2 मिनट के लिए बंद कर दें।
- बाहर निकालें और काड़ा कोझुकट्टैस का आनंद लें।
- अपनी पसंद की किसी भी चटनी के साथ परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 7: रामदाना उपमा



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	297 किलो कैलोरी
प्रोटीन	11.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	34 ग्राम
वसा	14 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

सामग्री:

- ❁ समरामदाना - 1 कप
- ❁ आलू - 1 मध्यम आकार का (धुला हुआ, छिला हुआ छोटे-छोटे टुकड़े में कटा हुआ)
- ❁ मूंगफली - ¼ कप खजुनी और कुटी हुई,
- ❁ अदरक - ½ छोटा चम्मच खबारीक कटा हुआ,
- ❁ हरी मिर्च - ½ छोटा चम्मच खबारीक कटी हुई,
- ❁ जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- ❁ करी पत्ता - 4 - 5
- ❁ नमक - 1 छोटा चम्मच
- ❁ काली मिर्च रू ½ छोटा चम्मच ख्याउडर,
- ❁ नींबू का रस - 1-2 छोटा चम्मच
- ❁ धनिया पत्ती - 5-6 टहनी
- ❁ तेल - 2 बड़े चम्मच
- ❁ पानी - 3-4 कप
- ❁

निर्देश:

- ❁ एक पैन में तेल गरम करें, उसमें जीरा, करी पत्ता, अदरक और मिर्च डालें। 30 सेकंड के लिए हिलाएं।
- ❁ कटे हुए आलू डालें और भूनें।
- ❁ कुटी हुई मूंगफली डालें, मध्यम आंच में फिर से 2 मिनट के लिए भूनें।
- ❁ रामदाना, नमक, काली मिर्च डालें। अच्छी तरह से मलाएं।
- ❁ मध्यम आंच में और 2 मिनट के लिए भूनें।
- ❁ पानी डालें, मिलाएँ और पैन को 7-8 मिनट के लिए ढक्कन से ढक दें।
- ❁ आंच बंद कर दें। हरा धनिया और नींबू का रस डालें।
- ❁ गर्म-गर्म परोसें।
- ❁ पुदीना धनिया की चटनी के साथ परोसें
- ❁ परोसने के लिए सुझाव रू रामदाना पानी को जल्दी सोख लेता है। पके हुए उपमा को कुछ देर के लिए छोड़ देंगे तो यह सूख जाएगा। पकने के बाद तुरंत परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 1: चेटीनाड खिचड़ी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

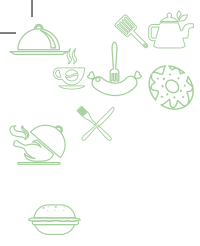
- सम रागी - 30 ग्राम
- मूंग दाल - 20 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- कटा हुआ टमाटर - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- नारियल पाउडर - 2 ग्राम
- करी पत्ते - 3 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- सरसों के दाने - 5 ग्राम
- साबुत धनिया - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 2 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर - 2 ग्राम
- काली मिर्च - 2 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली.
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 5 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	150 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	17.5 ग्राम
वसा	7.5 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

निर्देश:

- रागी और दाल को 2 घंटे के लिए भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में मेश होने तक उबालें।
- तड़के के लिए एक पैन में तेल गरम करें और सभी खड़े मसाले डालकर अच्छी तरह भूनें।
- प्याज और टमाटर डालकर अच्छी तरह भूनें। इसका एक दरदरा पेस्ट बना लें।
- उबली हुई रागी और दाल डालकर अच्छी तरह पकाएँ। इसे धनिया पत्ती से सजाएं और गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 2: ज्वार दही – थाई सदम



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- सम ज्वार - 30 ग्राम
- दही - 70 मि.ली.
- पानी - 5 मि.ली.
- तड़के के लिए
- तेल - 5 मि.ली.
- सरसों के दाने - 2 ग्राम
- कद्दूकस किया हुआ अदरक - 2 ग्राम
- करी पत्ते - 4 ग्राम
- सूखी लाल मिर्च - 2 ग्राम
- हींग - 2 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	203 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार को अच्छे से धो लें।
- इसे पकने तक उबालें। - फिर इसमें से पानी निकाल दें और ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
- इसमें दही डालें।
- तड़के के लिए, तेल गरम करें और सभी सामग्री डालें और इसे ज्वार और दही के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 3: अनानास पचड़ी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	69 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	10 ग्राम
वसा	2.5 ग्राम
रेशा	1 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- अनानास के टुकड़े - 30 ग्राम
- भिगोया हुआ भागर - 20 ग्राम
- पानी - 50 मि.ली.
- गुड़ - 25 ग्राम
- कटा हुआ अदरक - 5 ग्राम
- दही - 15 ग्राम
- सरसों के दाने - 5 ग्राम
- करी पत्ते - 5 ग्राम
- तेल - 5 मि.ली.
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- सूखा नारियल - 5 ग्राम
- जीरा - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 3 ग्राम

निर्देश:

नारियल का पेस्ट बनाएं:

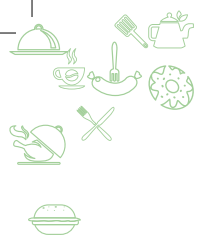
- भागर को रात भर के लिए भिगो दें और प्रेशर कुक करें।
- एक छोटे ग्राइंडर जार या ब्लेंडर में, कट्टूकस किया हुआ ताजा नारियल, कटी हुई हरी मिर्च, राई, जीरा और पके हुए भागर को पीस लें। एक चिकना पेस्ट बनाने के लिए यदि आवश्यक हो तो पानी डालें।
- अनानास को छोटे टुकड़ों या क्यूब्स में काटें, लेकिन बारीक नहीं - आपको पचड़ी में कुछ आकार चाहिए।
- हल्दी पाउडर और गुड़ डालें। इतना पानी डालें कि अनानास के टुकड़े ढक जाएँ। मिलाने के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- अनानास को धीमी-मध्यम आँच पर पकाएँ। बीच-बीच में हिलाते रहें। अनानास के क्यूब्स के नरम होने तक उबालें

अनानास पचड़ी बनाएं:

- नर्म अनानास के साथ भागर-नारियल का पेस्ट डालें। अच्छी तरह से मिलाएं। स्वादानुसार नमक डालें।
- इस अनानास के मिश्रण को धीमी आँच पर 2 से 3 मिनट तक उबालें और पकाएं। ध्यान रखें कि ज्यादा देर तक न उबालें और न ही पकाएं क्योंकि इससे दही फट सकता है।
- इस मिश्रण को कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें।

अनानास पचड़ी में तड़का लगाना

- एक छोटे फ्राइंग पैन में नारियल का तेल गरम करें। आँच को कम रखें और उसमें राई, सूखी लाल मिर्च (बीज निकाली हुई) और करी पत्ते डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- तड़के को पचड़ी मिश्रण में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- अनानास पचड़ी को साइड डिश के रूप में परोसें। आप फ्रिज में रख कर भी परोस सकते हैं।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 4 : ज्वार की पकौड़ी/शंगोल्या



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

	240.5	किलो
ऊर्जा	कैलोरी	
प्रोटीन	7 ग्राम	
कार्बोहाइड्रेट	22.5 ग्राम	
वसा	11.5 ग्राम	

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम ज्वार का आटा - ½ कप
- हरी मिर्च - 2
- लहसुन की कलियाँ - 5-6
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- डंठल के साथ धनिया - 1 कप
- पानी
- बेसन - 2 बड़े चम्मच
- हल्दी पाउडर - ½
- लाल मिर्च पाउडर - ½
- नमक - ½
- लहसुन, मिर्च, धनिया का पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के बीज
- हींग

निर्देश:

- मिक्सर जार लें, उसमें 2 हरी मिर्च, 5-6 लहसुन की कलियाँ, 1 बड़ा चम्मच जीरा, 1 कप हरा धनिया डंठल के साथ डालें, पानी डालें।
- ढक्कन बंद करके दरदरा मिश्रण बना लें
- एक कटोरा लें और उसमें ½ कप ज्वार का आटा, 2 बड़े चम्मच बेसन, ½ हल्दी पाउडर, ½ लाल मिर्च पाउडर, ½ नमक, 1 बड़ा चम्मच लहसुन, मिर्च, धनिया पेस्ट, 1/3 कप पानी डालें
- नरम और चिकना आटा गूंध लें।
- आटे का छोटा हिस्सा लें, अपनी हथेलियों के बीच रोल करें, सिरों को जोड़कर बूंद का आकार दें।
- पैन लें, उसमें राई डालें और फिर जीरा डालें।
- लहसुन, जीरा, धनिया, मिर्च का मिश्रण डालें और मिश्रण को 1 मिनट तक भूनें।
- 2 कप पानी डालें, इस पानी को उबालें और फिर ज्वार की गोलियाँ डालें।
- नमक डालें, धीरे से मिलाएँ।
- इसे ढककर 20-25 मिनट तक पकाएं और फिर यह परोसने के लिए तैयार है।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 5: साँवा मिल्लेट पुट्टू



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	119 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	20.5 ग्राम
वसा	3 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

- तैयारी का समय - 10 मिनट
- बनाने का समय - 20 मिनट
- कितने लोगों के लिए - 11

सामग्री:

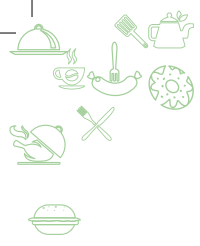
- सम साँवा - 1 किलो
- नारियल - 200 ग्राम
- स्वादानुसार नमक

निर्देश:

- एक पतीले या प्याले में 1 कप साँवा का आटा और नमक (इच्छानुसार) लें, अब 1/2 कप पानी चारों ओर छिड़कें।
- अपनी अंगुलियों से चावल के आटे को पानी के साथ मिलाना शुरू करें। बहुत अच्छी तरह मिलाएँ। और जब आप अपनी हथेलियों के बीच आटे के एक छोटे से हिस्से को दबाते हैं।
- इस बाजरे के आटे के मिश्रण को ग्राइंडर में पीस कर गांठ बना लें।
- पुट्टू कुडम के निचले बर्तन में 2 से 3 कप पानी डालें। गैस पर रखें और गरम होने दें।
- इस बीच, पहले छिद्र वाली डिस्क को बेलनाकार बर्तन के

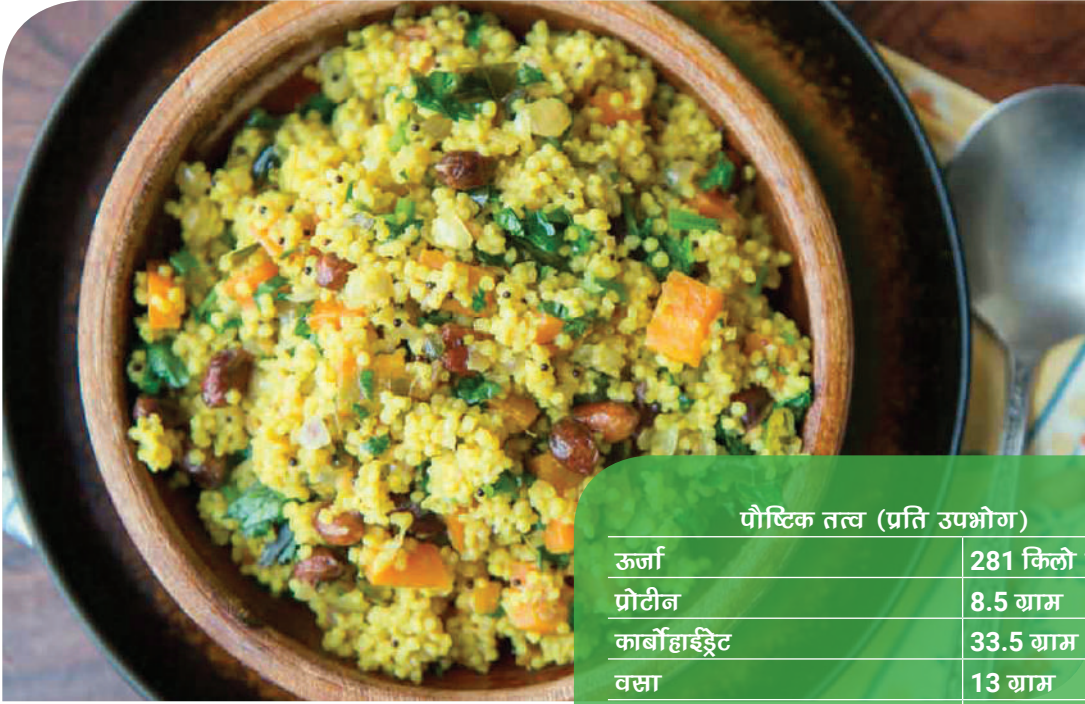
अंदर रखें। फिर पुट्टू कुडम के बेलनाकार बर्तन में 2 से 3 बड़े चम्मच ताजा नारियल डालें और समान रूप से फैलाएं।

- धीरे से पुट्टू का आटा तब तक डालें जब तक कि यह बेलनाकार बर्तन के आधे हिस्से तक न पहुंच जाए। परत को ढक्कन से ऊपर से ढक दें। बेस बर्तन के ऊपर बेलनाकार भाग रखें जिसमें पानी में उबाल आ गया हो।
- पुट्टू को मध्यम आंच पर तब तक भाप दें जब तक आपको बेलनाकार बर्तन के ऊपरी छिद्र से भाप निकलती हुई दिखाई न दे और आंच बंद कर दें।
- बेस वाले बर्तन से बेलनाकार भाग को हटा दें और पुट्टू को 3 से 4 मिनट के लिए अंदर ठंडा होने दें।
- फिर लकड़ी की चमचे का उपयोग करके उबले हुए पुट्टू को हटा दें। पुट्टू को कडाला करी या वेज स्टू के साथ गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 6: कंगनी (टांगुन) मिलेट लेमन राइस



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	281 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33.5 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 40 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- सम कंगनीघटांगुन - 1 कप
- सरसों के दाने - 1 छोटा चम्मच
- सफेद उड़द की दाल - 1 छोटा चम्मच
- कच्ची मूंगफली - 1 छोटा चम्मच
- गाजर - 1/4 कप, कटी हुई
- करी पत्ते - 1 टहनी, बारीक कटा हुआ
- अदरक - 1 इंच, कद्दूकस किया हुआ
- हरी मिर्च - 2, बारीक कटी हुई
- हल्दी पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस - 2 छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती - कुछ टहनी

निर्देश:

- एक प्रेशर कुकर में रागी के दाने और 1) कप पानी डालें। मध्यम आंच पर 3 सीटी आने तक पकाएं।
- एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें राई, उड़द दाल और मूंगफली डालें। सुनहरा भूरा होने तक तलें।
- करी पत्ते, अदरक, हरी मिर्च, हल्दी पाउडर और गाजर डालें और कुछ सेकंड के लिए चलाएं।
- गाजर के नरम हो जाने पर, पका हुआ रागी के दाने डालें, थोड़ा नमक छिड़कें और बाजरा के नरम होने तक अच्छी तरह से हिलाएं।
- चावल को 2-3 मिनट के लिए भाप में पकाएँ और फिर नींबू का रस निचोड़ें और तेज आँच पर हिलाएँ।
- इसे धनिया से सजाएं और आपके चावल परोसने के लिए तैयार हैं।



मध्याह्न भोजन

दोपहर का भोजन 7: सूखे मेवे साँवा बर्फी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	221 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33 ग्राम
वसा	8.5 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 45 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- साँवा - 100 ग्राम
- दूध - 250 मि.ली
- चीनी - 50 ग्राम
- घी - 4 बड़े चम्मच
- सूखे मेवे - मुट्ठी भर

निर्देश:

- साँवा को धोकर पीस लें
- एक पैन में 5 मि.ली घी गरम करके साँवा में मिलाएँ
- आटे को धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए 10 मिनट तक पकाएँ
- अन्य पैन में गाढ़ा दूध बनाने के लिए दूध और चीनी डाल कर उबालें
- अंत में सभी सामग्रियों को मिलाएँ और अंतिमित व्यंजन तैयार करने के लिए लगातार चलाते रहें।
- जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो इसे गैस से उतार लें
- पैन पर चिकनाई लगा कर मिश्रण डालकर छोड़ दें और फ्रिज में रख दें।
- टुकड़ों में काट कर परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 1: रागी नीर डोसा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	102 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	12 ग्राम
वसा	4.5 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनटए
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- ❁ रागी - 30 ग्राम
- ❁ चावल - 20 ग्राम
- ❁ पानी - 5 ग्राम
- ❁ नमक - 5 ग्राम

निर्देश:

- ❁ रागी और चावल को रात भर के लिए भिगो दें, उसका चिकना, अधिमानतः पतला पेस्ट बना लें। इसे 4 घंटों के लिए गरम जगह पर किण्वित होने के लिए रख दें।
- ❁ पैन गरम करके उसमें तेल डालें दृ डोसा के घोल को समान रूप से फैलाएं और इसे 5 मिनट तक पकने दें।
- ❁ रागी नीर डोसा तैयार है।
- ❁ अधिक डोसा बनाने के लिए इस प्रक्रिया को दोहराएँ।
- ❁ गरमा-गरम परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 2: रागी अंबाली



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	148 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	27 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

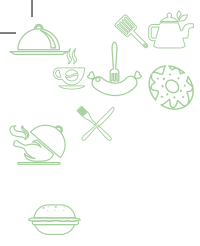
तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- रागी का आटा - 20 ग्राम
- छाछ - 60 मिली
- पानी - 30 मिली
- गुड़ - 10 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- प्याज - 10 ग्राम
- करी पत्ते - 5 ग्राम
- जीरा पाउडर - 5 ग्राम
- हींग - 2 ग्राम
- नींबू का रस - 3 ग्राम

निर्देश:

- रागी के आटे को पानी में घोल लीजिये, मिश्रण को कम आँच पर पका लीजिए।
- अब गुड़, नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
- लगातार चलाते हुए अच्छी तरह पकाएँ।
- रागी के आटे का मिश्रण गाढ़ा हो जाता है और उसका रंग बदलने लगता है (इसमें लगभग 5 से 8 मिनट का समय लगता है।
- मिश्रण को ठंडा करें, छाछ डालें और अच्छी तरह मिलाएँ
- बारीक कटा हुआ प्याज, करी पत्ता, भुना जीरा पाउडर, हींग और नींबू का रस डालें
- नमक स्वादानुसार समायोजित करें
- सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं
- स्वास्थ्यकर पौष्टिक रागी अंबाली परोसें



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 3: कोदो पनियारम



तैयारी का समय - 10 मिनट, 4 घंटे वांपदहं दक वअमतदपहीज मितउमदजंजपवद
 बनाने का समय - 30 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

घोल के लिए

- कोदोध्वरगु अरिसी - 1 कप
- उड़द दाल - 1/4 कप
- मेथी के बीज - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - 1 बड़ा चम्मच
- खाना पकाने का तेल

मसाले के लिए

- प्याज बारीक कटा हुआ - 1 कप
- हरी मिर्च - 2-3
- कद्दूकस किया हुआ गाजर - 1/2 कप
- हरा धनिया - 3 बड़े चम्मच
- सरसों के बीज - 1/2 बड़ा चम्मच
- उड़द दाल - 1/4 बड़ा चम्मच
- मुट्टी भर करी पत्ते
- जीरा - 1/2 बड़ा चम्मच
- चना दाल - 1/2 बड़ा चम्मच
- टूटे हुए काजू - 5
- स्वादानुसार नमक
- खाना पकाने का तेल

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	202 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	4 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

निर्देश:

घोल के लिए

- मेथी के दानों सहित उड़द की दाल और मिल्लट्स को पानी में धोकर अलग-अलग कम से कम 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें।
- उड़द की दाल और मिल्लट्स को पूरी तरह से छान लें और मिक्सर में अलग-अलग पीस लें
- दोनों को पीस कर चिकना पेस्ट बना लें और दोनों घोल को नमक डाल कर अच्छी तरह से मिला लें
- इसे रात भर या कम से कम 8 घंटों के लिए किण्वित होने दें।
- जब घोल अच्छी तरह से किण्वित हो जाए तो उसे कलछी के माध्यम से मिला लें।
- इसे कम से कम 2-3 दिनों के लिए प्रशीतित किया जा सकता है

पनियारम बनाने की विधि

- जब आप पनियारम बनाने जा रहे हों तो घोल की आवश्यक मात्रा लें।
- यह जाँचें कि घोल में डोसा के समान घनापन है या नहीं, यदि आवश्यक हो तो पानी मिलाएँ
- कटोरे में बारीक कटा हुआ प्याज, कद्दूकस की हुई गाजर और हरी मिर्च डालें।
- छोटे पैन में एक बड़ा चम्मच खाना पकाने का तेल गरम करें और उसमें सरसों, उड़द दाल, चना दाल, करी पत्ते, जीरा डालें और अच्छी तरह मिलाएँ
- इसे घोल में डालें।
- पनियारम पैन को खाना पकाने के तेल से चिकना करें, गुनगुना करके खॉचों में घोल डालें।
- तेल की कुछ बूँदें छिड़कें, ढक दें और धीमी आँच पर नीचे से पकने तक पकाएँ।
- लकड़ी की छड़ी का उपयोग करके दूसरी तरफ पलटें।
- पूरी तरह पकाएँ, निकालें और साइड डिश के साथ परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 4: साँवा डोसा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	231 किलो कैलोरी
प्रोटीन	10 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	43 ग्राम
वसा	1.6 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

तैयारी का समय - 10 घंटे
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री:

- साँवा कुथिरावली - 1 1/2 कप
- सफेद उड़द दाल - 1/2 कप
- चना दाल -
- मेथी दाने - 1 बड़ा चम्मच
- पोहा - 1/4 कप
- स्वादानुसार नमक

निर्देश:

मिल्लेट्स भिगोना और पीसना:

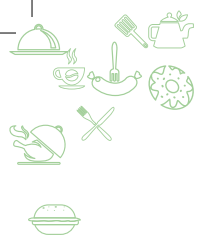
- एक कटोरे में मिल्लेट्स, उड़द दाल, चना दाल, मेथी दाना और पोहा डालें। बहते पानी के नीचे एक दो बार धो लें।
- सारी सामग्री को एक साथ ढेर सारे पानी में कम से कम 5 घंटों के लिए भिगो दें।
- पीसने से पहले फिर से धोकर पानी निकाल दें।
- अब भिगोई गई मात्रा और आपके ब्लेंडर की क्षमता के अनुसार बैच में पीसें।
- पीसने में आसानी के लिए इसमें बहुत कम पानी (लगभग एक कप) मिलाएँ। चिकना पेस्ट बनने तक पीसें।
- इसे ऐसे बरतन में पलट दें जिसमें घोल के किण्वन के लिए पर्याप्त जगह हो।
- नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। इसे किसी गरम जगह पर रख दें और कम से कम 10 से 12 घंटों के लिए किण्वित करें। किण्वन का समय आपकी जलवायु पर निर्भर करता है।
- जब घोल किण्वित हो जाए तो उसे अच्छी तरह मिला कर फ्रिज में रख दें और तीन दिनों के भीतर उपयोग करें।

साँवा डोसा

- सही घनापन आने तक घोल में पानी मिलाएँ। डोसे का घोल ढलकने योग्य होना चाहिए। घोल अत्याधिक गाढ़ा या अत्याधिक पतला नहीं होना चाहिए।
- मध्यम आँच पर तवा गरम करें। एक करछुल भर डोसे का घोल तवे पर डालें और घोल को बीच से शुरु करते हुए गोलाकार गति में समान रूप से फैलाएँ।
- डोसे के किनारों के चारों ओर एक बड़ा चम्मच तेल या घी डालें और डोसे को दोनों तरफ लगभग आधा मिनट तक हल्का भूरा होने तक पकाएँ। मोड़कर हटा लें।

साँवा मसाला डोसा

- उपरोक्त अनुसार सादा मिल्लेट डोसा बनाएँ और बीच में एक चम्मच आलू मसाला मिलाएँ। सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ और डोसा को मोड़ दें।
- अपनी पसंदीदा चटनी या गन पाउडर के साथ परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 5: कुट्टू डोसा



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 5 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

क्रेप्स/डोसा के लिए

- कुट्टू का आटा - 1 कप
- सामक चावल - 1/2 कप
- पालक - 1/4 कप
- ताजा या जमा हुआ सादा योगर्ट - 1/2 कप
- पानी - 1/4 कप
- नमक स्वादानुसार
- जैतून का तेल - 2 बड़े चम्मच

व्रत आलू की सब्जी

- उबला हुआ आलू - 2, छीलकर छोटे-छोटे काट लें
- हरी मिर्च - 1, कटी हुई
- सरसों के बीज - 1/4 बड़ा चम्मच
- नारियल की कतरन - 2 बड़े चम्मच, वैकल्पिक
- जैतून का तेल - 1 बड़ा चम्मच खाना पकाने के लिए

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	209 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	20 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	2.6 ग्राम

निर्देश:

क्रेप्स/डोसा बनाने के लिए:

- एक हैंड ब्लेंडर या फूड प्रोसेसर का उपयोग करके, कुट्टू का आटा, समा का चावल और पालक को एक साथ पीस लें।
- योगर्ट, पानी, नमक डालकर चिकना घोल बना लें (बैटर थोड़ा गाढ़ा होना चाहिए और बहना नहीं चाहिए)। एक तरफ रख दें।
- लगभग एक मिनट के लिए एक बड़ी कड़ाही/धौंस-स्टिक पैन में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें। लगभग 2 करछुल घोल डालें और घुमाते हुए डोसे का आकार बनाएँ और धीमी आंच पर लगभग 2 मिनट तक पकाएँ।
- क्रेप को हल्के से दूसरी तरफ पलटें और फिर से 2 मिनट के लिए पकाएँ (आप स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा पका सकते हैं। कुरकुरा और ब्राउन बनाने के लिए आप एक और मिनट के लिए पका सकते हैं)।

आलू की भुर्जी बनाने के लिए:

- 2 बड़ा चम्मच तेल 1 मिनट तक गरम करें।
- राई डालें, और उसके चटकते ही नमक और आलू डाल दें।
- आलू को तेल और राई से मिला लें।
- मध्यम आंच पर आलू को अच्छी तरह से पकने और भूरा होने तक पकाएँ (लगभग 2-3 मिनट लगते हैं)।
- आँच बंद कर दें और कटा हुआ हरा धनिया, मिर्च और नारियल की कतरन डालें।
- उन्हें हल्के से टॉस करें और अलग से या प्रत्येक डोसे में भरकर परोसें।
- दही के साथ परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 6: रागीमुड्डे



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	218 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	39 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	6.5 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

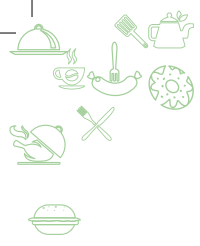
सामग्री:

- रागी का आटा - 1 कप, 2 बड़े चम्मच
- पानी - 2(कप)
- स्वादानुसार नमक
- घी ६ विशुद्ध मक्खन - 12 बड़े चम्मच

निर्देश:

- रागी मुड्डे रेसिपी बनाने के लिए सबसे पहले एक साँस पैन में 2 कप पानी डाल कर गरम करें और उसमें नमक डालें
- एक छोटे कटोरे में 2 बड़े चम्मच रागी का आटा और छः कप पानी लें और गांठ रहित मिश्रण बनाएं
- उबलते पानी में रागी मिलाएं और लगातार हिलाते रहें और धीरे-धीरे यह गाढ़ा होने लगेगा।

- अब बचा हुआ रागी का आटा समान रूप से फैलाकर डालें और बिना हस्तक्षेप किए एक मिनट तक उबालें।
- अब चमचे की मदद से मिलाना शुरू करें और गांठें तोड़ लें। एक दिशा में लगातार मिलाएँ।
- सुनिश्चित करें कि आँच कम हो और इसे पूरी तरह गाढ़ा होने तक हिलाते रहें।
- रागी गाढ़ी हो जाने पर उसे चलाते हुए उसमें 2 बड़े चम्मच घी डालें और तब तक चलाते रहें जब तक रागी में चमक न आ जाए।
- बर्तन को ढककर धीमी आंच पर लगभग 5 मिनट तक भाप में पकने दें। आंच को बंद करें और 5 मिनट के लिए रख कर छोड़ दें।
- रागी मुड्डे की बॉल बनाने के लिए एक बर्तन को तेल या घी से चिकना कर लें। रागी मुड्डे के 2 बड़े चम्मच डालें और इसे घुमाते हुए इसकी एक अच्छी चिकनी बॉल बना लें।
- यह करने के बाद रागी मुड्डे को गरमा-गरम परोसा जा सकता है। यह ध्यान रखें कि जब रागी मुड्डा गर्म हो, तभी उसकी गोलियाँ बनाएँ। छोटी कटोरी का उपयोग करने से रागी मुड्डे को आकार देने में आसानी होती है।
- रागी मुड्डे को गरमा-गरम करी के साथ परोसें।



रात्रि-भोजन

रात्रि-भोजन 7 : जोनालू रोदुल्लू



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	202 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	4 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री: :

- ज्वार का आटा - 40 ग्राम
- स्वादानुसार नमक

निर्देश:

- छाने हुए ज्वार के आटे में गरम पानी डालें। नरम आटा गूंध कर तैयार कर लीजिए।
- गोल बॉल (लगभग 40 ग्राम) बनाएं और इसे लकड़ी की प्लेट पर बेलकर या हथेली से दबाकर गोल आकार में फैलाएं।
- रोटी को पहले से गरम तवे पर दोनों तरफ से अच्छी तरह सेंक लें।
- किसी भी करी या दाल के साथ गरमा-गरम परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 1: चेत्तीनाद पनियारम



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	100 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	9 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	1.6 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट मितउमदजंजपवद
ब्ववापदह - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 20चबे

सामग्री:

- चावल का आटा - 40 ग्राम
- ज्वार- 10 ग्राम
- कटी हुई गाजर - 10 ग्राम
- कटी हुई बीन्स - 10 ग्राम
- कटी हुई गोभी - 10 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- पानी-2.5 मि.ली
- तेल- 30 मि.ली

चेत्तीनाद मसाला

- साबुत धनिया दृ 10 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- सौंफ - 3 ग्राम
- अजवाइन - 3 ग्राम
- लौंग - 3 ग्राम
- इलायची - 3 ग्राम
- मथी दाने - 3 ग्राम
- जावित्री - 3 ग्राम
- काली मिर्च - 3 ग्राम

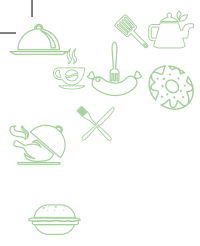
निर्देश:

घोल के लिए

- मिल्लट्स को धोकर कम से कम 3 से 4 घंटों के लिए अलग से पानी में भिगो दें।
- पूरी तरह से छान लें और मिल्लट्स को मिक्सी में पीस लें।
- इसे रात भर या कम से कम 8 घंटों के लिए किण्वित होने दें।
- जब घोल अच्छी तरह से किण्वित हो जाए तो उसे करछुल से मिला लें।

पनियारम बनाने की विधि

- आवश्यकतानुसार घोल लें। यह जाँच लें कि घोल में डोसा का घनापन है या नहीं, यदि आवश्यकता हो तो अधिक पानी मिला लें।
- सामग्री को पीस कर चेत्तीनाद मसाला में मिला लें। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी मिला लें।
- एक छोटे पैन में एक चम्मच खाना पकाने का तेल गरम करें और पनियारम के लिए सभी सामग्री डाल कर अच्छी तरह मिला लें।
- इसे घोल में डाल दें।
- पनियारम पैन को खाना पकाने के तेल से चिकना करें, गुनगुना करके खॉचों में भर दें।
- तेल की कुछ बूंदें छिड़कें, ढक दें और धीमी आंच पर नीचे का भाग पकने तक पकाएँ।
- लकड़ी की छड़ी का उपयोग करके पलट दें।
- पूरी तरह पका लें, हटाएँ और चेत्तीनाद मसाले के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 2: नीरमोर



तैयारी का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- अदरक - 5 ग्राम
- साबुत धनिया - 5 ग्राम
- हरा धनिया - 5 ग्राम
- राई - 2 ग्राम
- करी पत्ते - 3 ग्राम
- हींग - 2 ग्राम
- तेल - 5 मि.ली
- दही - 20 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली
- काला नमक - 3 ग्राम
- भुना हुआ रागी का आटा - 10 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	85 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	3 ग्राम
वसा	2.5 ग्राम
रेशा	1.8 ग्राम

निर्देश:

- दही लें और अच्छी तरह फेंट लें। छास बनाने के लिए इसमें पानी और भुना रागी का आटा डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ
- एक पैन में तेल गरम करें। इसमें राई डालें और छनछनाने दें।
- साबुत धनिया, हींग, अदरक और करी पत्ते डालें।
- तड़के को दही के मिश्रण पर डालें।
- काला नमक और हरा धनिया डालें। मिलाकर ढंडा परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 3: अमरंत चिक्की (राजगिर चिक्की)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	152 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	19 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

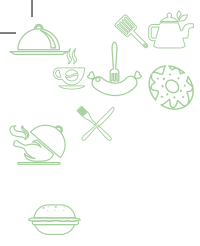
तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- अमरंत (राजगिर) - 1 कप
- बादाम - 1/2 कप
- गुड़ - 1/2 कप
- सजावट के लिए कुछ सूखे नारियल के टुकड़े
- पानी - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- भारी तले की कड़ाही या पैन गरम करें। अच्छी तरह से गरम हो जाने पर राजगिर को एक बार में 1 बड़े चम्मच के छोटे-छोटे बैच में भूनना शुरू करें। हिलाते रहें, जब तक वे अच्छी तरह से फूल न जाएं। इसमें कुछ सेकंड लगेंगे (सुनिश्चित करें कि पैन मध्यम गर्म हो और अत्याधिक या बहुत कम तापमान पर ना हो)
- भुनी हुई राजगिर को एक बड़ी छलनी से छान लें और फूली हुई राजगिर को एक बड़े कटोरे में निकाल कर रख लीजिए
- एक पैन में बादाम को हल्का सा गहरा ब्राउन होने तक भून लें। ठंडा होने पर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- गुड़ की चाशनी बनाने के लिए उसी पैन में 2 बड़ा चम्मच पानी डालें और गुड़ डालकर कम से मध्यम आंच पर पिघलाएं। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- फूले हुए राजगिर में पिघला हुआ गुड़ और बादाम डालकर सभी चीजों को अच्छे से मिला लीजिए।
- किसी थाली या ट्रे पर चिकनाई लगा कर उसमें मिश्रण निकाल लें, हल्का सा ठंडा होने दें, चम्मच या कटोरी के पिछले भाग से चपटा कीजिये, सूखे नारियल के पतले पतले टुकड़ों से सजाइए
- किसी तेज चाकू से टुकड़ों में काटें और यह परोसने के लिए तैयार है।



अल्पाहार

अल्पाहार 4 : नाचनी लड्डू



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	182 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	7.4 ग्राम
रेशा	2.3 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री :

- रागी का आटा (नाचनी या रागी का आटा) - 1.5 कप
- ऑर्गेनिक पाउडर गुड़ - ¼ कप
- घी - ⅓ कप
- इलायची पाउडर - ½ बड़ा चम्मच
- भुना हुआ रागी का आटा - 10 ग्राम

निर्देश:

- रागी का 1.5 कप आटा एक कड़ाही या मोटे तले वाले चौड़े पैन में लें।
- रागी का आटा भूनने के लिये कढ़ाई धीमी आंच पर रखें। रागी के आटे का रंग बदलने और अच्छी महक आने तक भूनें। लगभग 6 से 8 मिनट तक धीमी आंच पर रखें।
- इसके बाद आटे में घी डाल दें। घी पिघल जाएगा। आटे में घी मिलाना शुरू करें।
- इस मिश्रण को 5 से 7 मिनट तक और भूनते रहें।
- रागी के आटे का स्वाद एक बार चौक करें, आपको एक क्रंची स्वाद मिलेगा। स्वाद में कच्चापन नहीं होना चाहिए।
- फिर आंच बंद कर दें। पैन को नीचे रख दें।
- इलायची पाउडर और गुड़ पाउडर डालें। बहुत अच्छी तरह मिलाना शुरू करें।
- इस रागी के लड्डू के मिश्रण को गरम ही रहने दें, फिर सारी चीजों को हाथ से अच्छी तरह मिलाएं और हाथ से छोटी छोटी लोइयां तोड़ लें।
- मिश्रण का थोड़ा सा हिस्सा लेकर लड्डू का आकार दें।
- यदि रागी के लड्डू नहीं बन पा रहे हैं तो एक बड़ा चम्मच घी डालें, जो कमरे के तापमान पर हो। फिर से अच्छी तरह मिलाएं और रागी के लड्डू का आकार देना शुरू करें।
- लड्डू परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 5: मिल्लेट पोंगल (स्वादिष्ट)



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

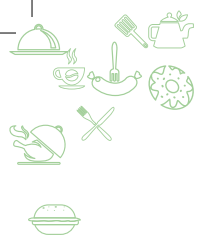
सामग्री:

- कंगनी (टांगुनी) - ½ कप
- पीली मूंग की दाल - ½ कप
- पानी 1 कप अतिरिक्त गाढ़ापन ठीक करने के लिए - 4 कप
- घीध्वलेरिफाइड बटर (वेगन लोग घी की जगह तेल ले सकते हैं) - 2 बड़े चम्मच
- जीरा - 1 बड़ा चम्मच
- साबुत काली मिर्च/काली मिर्च - ½ बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च - 2-3
- अदरक बारीक कटा हुआ - 1 बड़ा चम्मच
- करी पत्ते के डंठल - 1
- काजू - 8-10
- एक बड़ी चुटकी हींग
- नमक स्वाद अनुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	229 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

निर्देश:

- प्रेशर कुकर गरम करें और घी डालें।
- गर्म होने पर जीरा, काली मिर्च डालें। कुछ सेकंड के लिए भूनें
- इसके बाद हरी मिर्च, अदरक, करी पत्ता, काजू और हींग डालें। काजू को हल्का सुनहरा भूरा होने तक और 30 सेकंड के लिए भूनें।
- इसके बाद, धुली हुई मूंग दाल डालें और 1-2 मिनट के लिए अच्छी तरह से भूनें जब तक कि दाल हल्की भूरी या खुशबूदार न हो जाए।
- फिर उसमें मिल्लेट, पानी और स्वादानुसार नमक डालें। अच्छी तरह से मलाएं। ढक्कन बंद करें और 8 मिनट के लिए तेज आंच पर पकाएं।
- प्रेशर खत्म होने के बाद ढक्कन खोलें और मिल्लेट पोंगल को अच्छे से मिक्स कर लें।
- कंगनी (टांगुनी) पोंगल को दही, रायता या नारियल की चटनी के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 6: कोदो मिल्लेट अडाई



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	211 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	38 ग्राम
वसा	1 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

सामग्री:

- ❁ कोदो (केद्रव) - 1 कप
- ❁ चने की दाल - ¼ कप
- ❁ तूर की दाल - ¼ कप
- ❁ उड़द की दाल - 2 बड़े चम्मच
- ❁ मूंग की दाल - 2 बड़े चम्मच
- ❁ पोहा - 2 बड़े चम्मच
- ❁ लाल मिर्च - 6
- ❁ हींग - ½ छोटा चम्मच
- ❁ प्याज - 1
- ❁ हरा धनिया - 2 बड़े चम्मच, कटा हुआ
- ❁ करी पत्ता - 1 टहनी
- ❁ अदरक - 2 बड़े चम्मच, कटा हुआ
- ❁ नमक - स्वादानुसार

निर्देश:

- ❁ दाल और कोदो मिल्लेट को 3 घंटे के लिए भिगो दें।
- ❁ ब्लेंडर में मसाले, नमक, हींग डालें और बारीक पीस लें।
- ❁ भीगे हुए मिल्लेट और दाल को मिक्सी में डालकर मुलायम पेस्ट बना लें।
- ❁ मसाले और बैटर को मिलाएं और बची हुई सभी सब्जियां डालकर 30 मिनट के लिए अलग रख दें।
- ❁ कम आंच पर एक तवा गरम करें और छोटी और मोटी अडाई बनाएं। एक तरफ पकने दें।
- ❁ किनारों पर थोड़ा सा तेल डालें और दूसरी तरफ पलट दें।
- ❁ दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- ❁ इसे ताजी हरी चटनी या अपनी पसंद की किसी भी डिप के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 7: ज्वार पोंगल (मीठा)



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

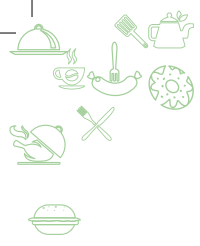
सामग्री:

- ज्वार के दाने - 1/2 कप
- मूंग की दाल - 1/2 कप
- दूध - 2 कप
- गुड़ - 1 कप
- इलायची पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- काजू - 4-6
- सूखा नारियल - जरूरत के अनुसार।

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	268 किलो कैलोरी
प्रोटीन	12 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	44 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

निर्देश:

- मूंग की दाल को उचित मात्रा में पानी के साथ एक बर्तन में नरम होने तक पकाएं।
- ज्वार के दाने, दूध डालें। बहुत नरम होने तक पकाएं।
- एक कप गुड़ और इलायची पाउडर डालें।
- घी गरम करें, काजू भूनें, सूखा नारियल डालें और मीठी पोंगल में डालें।
- गर्म - गर्म परोसें



अल्पाहार

अल्पाहार 8 : कोदो मिल्लेट पायसम



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- कोदो बाजरा मिल्लेट - 150 ग्राम
- चीनी - 25 ग्राम,
- दूध - 250 मि.ली.,
- केसर - 4-5 धागे
- सूखे मेवे (काजू, बादाम और पिस्ता) - 50 ग्राम
- घी - 30 मि.ली.

निर्देश:

- कोदो, केसर और दूध को मिलाकर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि मिल्लेट मैश न हो जाए।
- चीनी डालकर पायसम को पकाएं।
- कढ़ाई में घी डाल कर गरम करें, सारे मेवे डालें और सुनहरा होने तक भूनें और पके हुए पायसम में डालें।
- इसे गर्म या ठंडा परोसा जा सकता है।

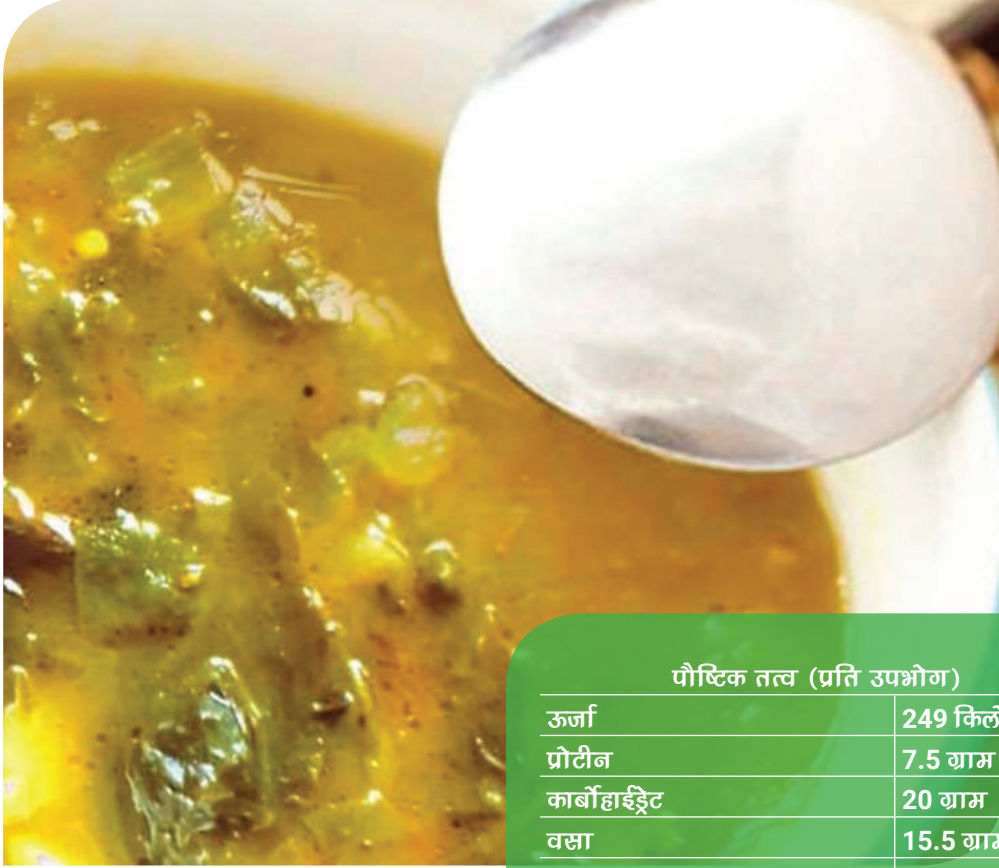
पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	127 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24 ग्राम
वसा	2.9 ग्राम
रेशा	1 ग्राम



अल्पाहार

अल्पाहार 9: राजगिरा तिल का सूप



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	249 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	20 ग्राम
वसा	15.5 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

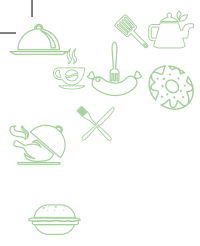
तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 5 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- राजगिरा के पत्ते - 1 गुच्छा
- जीरा - ½ छोटा चम्मच
- तिल के दाने - 20 ग्राम
- राजगिरा के बीज - 50 ग्राम
- प्याज - 1 बड़ा
- मिर्च और लहसुन - 1 छोटा चम्मच
- इमली का पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच
- मसाला पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- हींग - 1 छोटा चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक (आवश्यकतानुसार)
- पानी - आवश्यकता के अनुसार

निर्देश:

- राजगिरा के पूरे गुच्छे को सिरे तक लगभग 2.5 सें.मी. के टुकड़ों में काट लें। यदि पत्ते के डंठल बहुत मोटे और रेशेदार हैं, तो उन्हें फेंक दें।
- एक पैन में तेल डालकर लहसुन, जीरा, प्याज और मिर्च को एक साथ भूनें जब तक कि वह भुन न जाए।
- अब इसको तले हुए मिश्रण के साथ पकाएं।
- इमली का पेस्ट, हल्दी, नमक और मसाला पाउडर डालें।
- अच्छी तरह उबालें और तिल पाउडर और चौलाई पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और फिर से उबाल आने दें।
- हींग का पानी डालें और सूप में उबाल आने तक अच्छी तरह मिलाएँ।
- 2 मिनट तक उबालें और सूप तैयार है।
- परोसें और आनंद लें!



अल्पाहार

अल्पाहार 10: साँवा मिल्लेट गुलगुला (कुथिराइवली कोलुकट्टई)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	158 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	19 ग्राम
वसा	8 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री: :

- साँवा मिल्लेट - 1 कप
- पानी - 2 1/2 कप
- नारियल का तेल - 1 बड़ा चम्मच
- चना दाल - 1 बड़ा चम्मच
- उड़द दाल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने -) छोटा चम्मच
- हरी मिर्च - 1-2, बारीक कटी हुई
- नारियल - 2 बड़े चम्मच, ताजा कसा हुआ
- हींग या हींग - चुटकी भर
- करी पत्ते, कुछ, टुकड़ों में तोड़े हुए
- नमक स्वाद अनुसार।

निर्देश:

- साँवा मिल्लेट को कम से कम 15 से 20 मिनट के लिए ६ गोकर भिगो दें।
- पानी 20 मिनट के बाद निकाल दें और अलग रख दें।
- एक मोटी तली की कढ़ाई या पैन गरम करें, उसमें नारियल का तेल, सरसों के बीज, उड़द दाल, चना दाल, हरी मिर्च, हींग, करी पत्ता डालें
- जब सरसों के दाने चटकने लगें तो स्वादानुसार पानी और नमक डालें
- जब पानी उबलने लगे तो आँच को कम कर दें और धीरे-धीरे भीगे हुए और छाने हुए साँवा मिल्लेट डालें। बाजरा डालते समय मिलाते रहें।
- अब कद्दूकस किया हुआ नारियल डालें और मिलाते रहें। कुछ मिनटों के बाद बाजरा गाढ़ा हो जाएगा।
- जब यह गाढ़ा हो जाए तो आंच बंद कर दें और इसे थोड़ा ठंडा होने दें।
- इस बीच, कोझुकट्टई को भाप देने के लिए एक स्टीमर तैयार करें।
- कोझुकट्टई का आकार दें और उन्हें गर्म स्टीमर में रखें। नरम होने तक उन्हें कम से कम 10 मिनट तक भाप दें। नारियल की चटनी के साथ तुरंत परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 11: चोको चुकंदर गाजर का केक



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	251 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	3 ग्राम
वसा	14 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

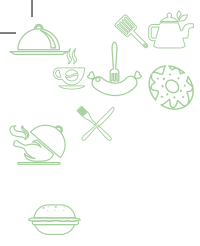
तैयारी का समय - 40 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 10

सामग्री:

- साँवा मिल्लेट का आटा - 150 ग्राम
- चीनी - 150 ग्राम
- मक्खन - 150 मिली
- दूध - 50 मिली
- दही ६ दही - 50 मिली
- बेकिंग पाउडर - 5 ग्राम
- बेकिंग सोडा - 5 ग्राम
- कोको पाउडर - 60 ग्राम
- चुकंदर - 75 ग्राम
- गाजर - 75 ग्राम (1 छोटी गाजर, 1 छोटी चुकंदर)
- वेनिला एसेंस - 5 ग्राम
- नमक - 1 चुटकी
- काली मिर्च - स्वाद के लिए

निर्देश:

- साँवा मिल्लेट के आटे, कोको, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक को छान कर अलग रख दें।
- एक बाउल में मक्खन, चीनी लें और क्रीमी होने तक फेंटें।
- अब दूध में वेनिला एसेंस डालें और दही अच्छी तरह मिलाएँ।
- सूखी सामग्री डालें और मिलाने के लिए फेंटें।
- कट्टकस किया हुआ चुकंदर और गाजर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
- इसे एक चौकोर पैन में डालें और 30 से 40 मिनट तक बेक करें।
- हवा किसी भी बड़े बुलबुले को हटाने के लिए काउंटरटॉप पर केक पैन को टैब करें।
- केक को पहले से गरम ओवन में 180व पर 30-40 मिनट के लिए बेक करें।
- ओवन से निकालें और ठंडा होने दें।



अल्पाहार

अल्पाहार 12: ज्वार का सलाद



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	171 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
 बनाने का समय - 20 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने - 2 बड़े चम्मच
- करी पत्ता - 15 - 20
- हरी मिर्च (बीज रहित)
- अदरक - 1 बड़ा चम्मच
- गाजर (कटी हुई) -
- प्याज, कटा हुआ - 1६
- शिमला मिर्च, कटी हुई - 1 कप
- काली मिर्च स्वाद के लिए
- स्वादानुसार नमक

- ज्वार के बीज (ज्वार) - 1 कप

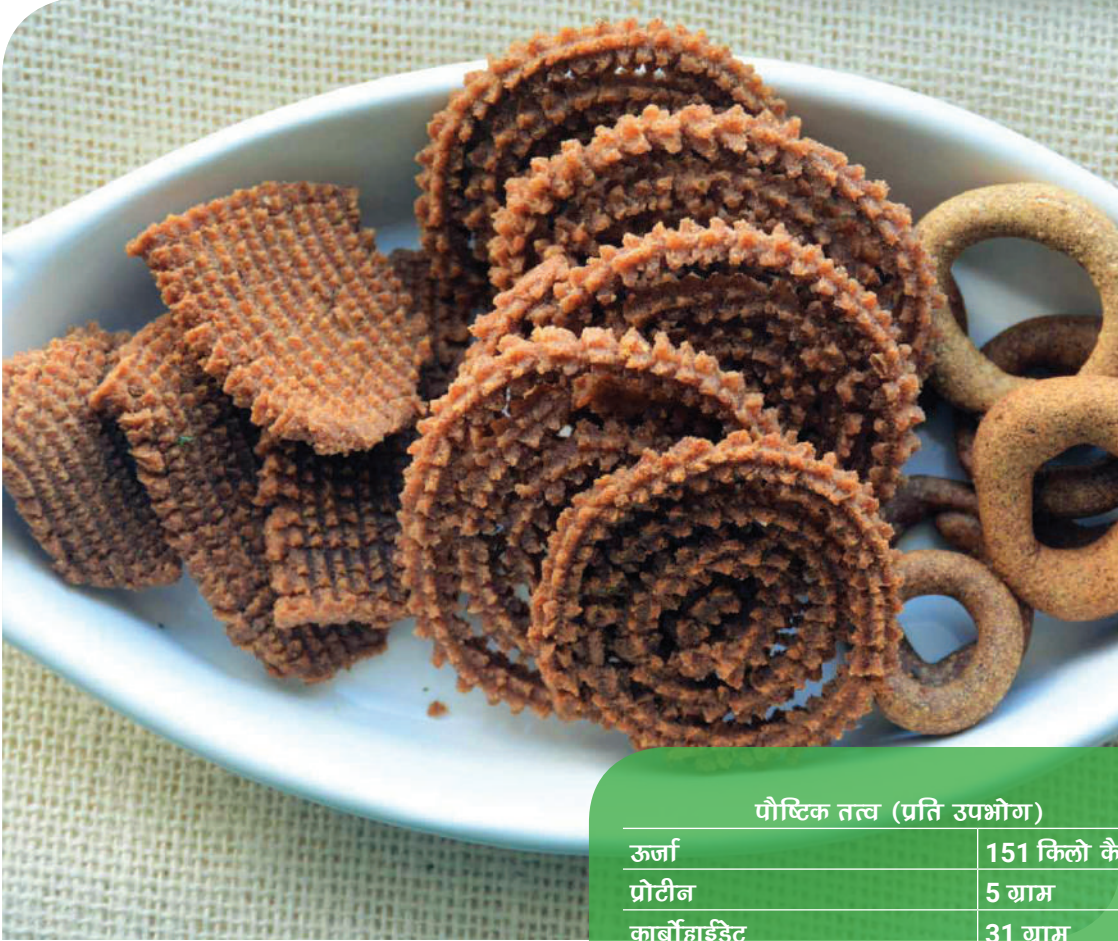
निर्देश:

- ज्वार के बीजों को रात भर भिगोकर उसी पानी में 2 लहसुन की कलियों के साथ 15 मिनट तक उबालें।
- कड़ाही में तेल गरम करें। राई, करी पत्ता, हरी मिर्च और अदरक डालें।
- जब बीज चटकने लगें तब प्याज डालें, एक मिनट बाद गाजर और शिमला मिर्च डालें। हिलाकर तलें।
- नमक, काली मिर्च और पका हुआ ज्वार डालें। अच्छी तरह से टॉस करें।
- धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 13: बेक की हुई रागी चकली



पोस्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	151 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	2.4 ग्राम
रेशा	2.4 ग्राम

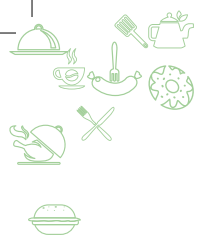
तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 10

सामग्री:

- रागी का आटा - 250 ग्राम
- बेसन का आटा - 150 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- मिर्च - 5 ग्राम
- लहसुन का पेस्ट - 2 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- तेल - 10 मिली

निर्देश:

- सूखी सामग्री लें और उन्हें एक साथ गूंध लें। तेल और आवश्यक मात्रा में पानी डालें।
- इसे सेमी-सॉफ्ट आटा बनाएं। दो समान आकार बना लें।
- एक चकली मशीन में आधा आटा लें।
- आटे की गोल लोइयां बेल लें। चकली को पहले से गरम ओवन में रखिये. 15-20 मिनट के लिए तापमान लगभग 360° फेरनहीट होना चाहिए।
- दूसरा आधा लें और उसी प्रक्रिया को दोहराएं। इसे ठंडा होने दें, चकली के गोले खाने के लिए तैयार हैं।



अल्पाहार

अल्पाहार 14 : स्ट्रॉबेरी रागी स्मूदी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	191 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	19 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- स्ट्रॉबेरी - 5 - 8
- दूध - आधा लीटर
- रागी का आटा - 2 टेबल स्पून (भुना हुआ)
- मेवे - टॉपिंग के लिए
- शहद - 1 बड़ा चम्मच
- इलायची पाउडर - एक चुटकी

निर्देश:

- रागी के आटे को धीमी आंच पर रंग बदलने और अखरोट जैसी महक आने तक भूनें।
- स्ट्रॉबेरी को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और एक तरफ रख दें।
- एक ब्लेंडर में भुना हुआ रागी का आटा, स्ट्रॉबेरी, इलायची पाउडर, शहद और दूध डालें।
- एक समान बनावट के लिए ब्लेंड करें।
- पसंद के मेवे की टॉपिंग के साथ ठंडा परोसें।



पूर्वोत्तर क्षेत्र
मिल्लेट मैल्यू



नाश्ता

नाश्ता 1: त्सम्पा – मिल्लेट प्रोटीन शेक



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- रागी का आटा - 20 ग्राम
- दूध - 100 मिली
- केला - 40 ग्राम
- हॉर्लिव्स/चॉकलेट - 30 ग्राम
- बादाम - 10 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	188 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	30 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	2.5 ग्राम

निर्देश:

- रागी के आटे को भून कर ठंडा होने के लिए रख दें।
- एक ब्लेंडर में सभी सामग्री डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- आपका पेय ठंडा परोसने के लिए तैयार है।



नाश्ता

नाश्ता 2: गुड़ वाली महेरी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	150 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	18 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	0.7 ग्राम

- तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- मसला हुआ भागर - 15 ग्राम
- दही - 300 ग्राम
- पानी - 100 मिली
- गुड़ - 20 ग्राम
- इलाइची पाउडर - 2 ग्राम

निर्देश:

- एक पैन में पानी गर्म करें और उसमें दही मिलाएं। इसमें गुड़ और इलाइची पाउडर डाल दीजिए—
- मसला हुआ भागर डालें और तब तक पकाएं जब तक दलिया एक जैसा न हो जाए।
- गर्म या ठंडा परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 3: रागी का दलिया (फिंगर मिलेट पोरिज)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	316 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	49 ग्राम
वसा	11 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
 बनाने का समय - 5 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- कमरे के तापमान पर पानी - 3½ कप
- रागी (फिंगर मिलेट) का आटा - 2 बड़े चम्मच
- खजूर का गुड़ या चीनी स्वादानुसार - 2-3 बड़े चम्मच
- एक चुटकी नमक
- दूध या नारियल का दूध - 1/4 कप
- वैकल्पिक सजावट करने के लिए
- भुने हुए बादाम - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- सॉस पैन में पानी डालें और उसमें रागी का आटा और गुड़ (या चीनी) डालें और इसे घुलने तक एक साथ फेंटें।
- मिश्रण को धीमी आंच पर एक उबाल लें और इसे गाढ़ा होने तक लगातार फेंटें। इस बात का ध्यान रखें कि गर्मी कम से कम हो ताकि झुलसने से बचा जा सके।
- मिश्रण को तब तक फेंटें जब तक कि मिश्रण गाढ़ा न हो जाए और निशान न छोड़े। दूध और एक चुटकी नमक डालें और तब तक फेंटते रहें जब तक आपको एक चिकना, गाढ़ रहित मिश्रण न मिल जाए।
- मिश्रण को आंच से उतार लें और भुने हुए बादाम से सजाकर गरमागरम परोसें।
- जंम जीम उपगजनतम वार्ि जीम ीमंज ंदक ेमतअम ीवज हंतदपीमक पूजी जीम जवेंजमक ंसउवदकेण



नाश्ता

नाश्ता 4: ज्वार और कंगनी का दलिया



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	284 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	50 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार - 20 ग्राम
- कंगनी (टांगुन) - 200 ग्राम
- पानी - 200 मिली
- चीनी - 20 ग्राम
- नमक स्वादानुसार (यदि आवश्यक हो तो)
- दूध - 100 मिली

निर्देश:

- छिलके वाली ज्वार और कंगनी धो लें। प्रेशर कुकर में पकाएं, तेज आंच पर फुल प्रेशर में लाएं। 6-8 सीटी आने दें और आंच से उतार लें। प्रेशर निकाल दें।
- दूध, चीनी/धनमक डालें और लगातार चलाते रहें। (आवश्यकता हो तो और पानी डालें)
- 10 मिनट तक पकाएं। नाश्ते में गरमागरम परोसें



नाश्ता

नाश्ता 5: बाजरे का धुस्का



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	205 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

तैयारी का समय - 5 घंटे
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- कोदो - 1 कप
- चना दाल - 1/2 कप
- उड़द दाल - 1/4 कप
- चावल के पलेक्स/पोहा/अवल - 2 बड़े चम्मच
- नमक - 1 छोटा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
- मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर 1/4 छोटा चम्मच
- बारीक कटा हरा धनिया - 1/4 कप
- कद्दूकस की हुई गाजर - 2 बड़े चम्मच
- बारीक कटी पत्ता गोभी - 2 बड़े चम्मच
- हींग पाउडर - 1/8 बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च - 2

निर्देश:

- दाल को और चावल धोकर और पोहा को एक साथ 5 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें।
- सबसे पहले दालों को छान लें और बहुत कम पानी डालकर एक मुलायम मुलायम बैटर में पीस लें। निकालें और एक चौड़े कटोरे में डालें।
- चावल को जीरा, हरी मिर्च और नमक के साथ पीसकर गाढ़ा चिकना बैटर बना लें। दाल के बैटर में डालें। हरा धनिया, गाजर, पत्तागोभी, हींग पावडर, हल्दी पावडर और लाल मिर्च पावडर मिलाएँ। अपने हाथ से अच्छे से मिक्स करें ताकि बैटर पलफ़ी बन जाए।
- बैटर डोसे के गाढ़े बैटर की कंसिस्टेंसी का होना चाहिए।
- एक पनियारम पैन गरम करें और हर साँचे में थोड़ा तेल डालें। बैटर को 3/4 स्तर तक डालें और मध्यम आँच पर तब तक पकाएँ जब तक नीचे का भाग कुरकुरा और सुनहरे रंग का न हो जाए। एक बार हो जाने के बाद, पलटें और दूसरी तरफ से कुरकुरा होने तक पकाएँ। आलू मटर की सब्जी या किसी तीखी चटनी के साथ परोसें



नाश्ता

नाश्ता 6: राजगिरा आलू रोटी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	284 किलो कैलोरी
प्रोटीन	42 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	16 ग्राम
वसा	12 ग्राम
रेशा	9 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- राजगिरा (चौलाई) का आटा - 2 कप
- आलू, मध्यम उबले और मसले हुए - 2
- जीरा - 1 बड़ा चम्मच
- स्वादानुसार नमक
- उथले में पकाने के लिए तेल - 2 बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक बड़े कटोरे में राजगिरा का आटा, मैश किए हुए आलू, जीरा और नमक मिलाएं।
- थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालें और मिश्रण को सख्त आटा गूंथ लें।
- आटे को ढककर आधे घंटे के लिए रख दें।
- अपने हाथों से रोटी बनाने के लिए आटे की छोटी-छोटी लोइयां तोड़कर बेल लें।
- तवा या नॉन-स्टिक पैन गरम करें और रोटी को थोड़े से तेल के साथ दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेंक लें।
- राजगिरा और आलू की रोटी को गरमा गरम परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 7: चौलाई के पत्ते का पराठा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	160 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- साबुत गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- चौलाई के पत्ते, कटा हुआ - 20 ग्राम
- चना दाल, भिगोई हुई - 15 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- प्याज, कटा हुआ - 10 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- धनिया पत्ती - 5 ग्राम
- पानी - 75 मिली
- तेल - 10 मि.ली.

निर्देश:

- ज्वार के आटे और चोकरयुक्त गेहूं के आटे का उपयोग करके सख्त आटा गूंथ लें।
- चने की दाल को उबाल लीजिये.
- एक पैन में तेल गरम करें, कटा हुआ अदरक, कटा हुआ प्याज और चौलाई के पत्ते डालें।
- चना दाल डालें और स्तफिंग के लिए अच्छी तरह पकाएं।
- आटे की लोई को चपटा करके उसमें स्तफिंग भर कर दोनों तरफ से 5 मिनट तक पकाएं।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 1: सब्जी वाली (आयुर्वेदिक) खिचड़ी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- मिल्लेट - 30 ग्राम
- मूंग दाल - 20 ग्राम
- प्याज कटा हुआ - 10 ग्राम
- टमाटर कटा हुआ - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- हरी इलायची - 2 ग्राम
- काली मिर्च - 3 ग्राम
- काला नमक - 5 ग्राम
- दालचीनी - 2 ग्राम
- धनिया पत्ती - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- पानी - 150 मि.ली.

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	273.65	किलो कैलोरी
प्रोटीन	9.19	ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31.42	ग्राम
वसा	12.4	ग्राम

निर्देश:

- मूंग दाल और मिल्लेट को एक साथ रात भर के लिए भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में मेश होने तक उबालें।

तड़के के लिए

- एक कड़ाही में तेल गरम करें और सभी खड़ा मसाला डालें।
- प्याज और टमाटर डालें, अच्छी तरह पकाएं।
- उबली हुई दाल और बाजरा डालकर अच्छी तरह पकाएं।
- धनिया से सजाकर गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 2: तिरे की रोटी



पोस्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	232 KCal
प्रोटीन	10 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	42 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	7 ग्राम

तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- साबुत गेहूं का आटा - 20 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- बेसन का आटा - 20 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- पानी - 70 मिली

निर्देश:

- सभी प्रकार के आटे को मिला लें।
- एक उचित आटा गूंध लें और उसमें से छोटी-छोटी लोई बना लें और इसे चपटा बेल लें।
- गर्म तवे पर दोनों तरफ से 2-2 मिनट तक पकाएं।
- ब्वा वद इवजी पकमे वित 2 मिनट मंबी वद वीवज जूंप



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 3: तला हुआ धुस्का



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- ज्वार - 30 ग्राम
- उड़द की दाल, रात भर भिगोई हुई - 20 ग्राम
- धनिया कटा हुआ - 5 ग्राम
- प्याज, कटा हुआ - 10 ग्राम
- टमाटर कटा हुआ - 10 ग्राम
- तेल वृ 10 मि. ली.
- चना दाल - 20 ग्राम
- चना, रात भर भिगोया हुआ - 20 ग्राम
- हल्दी - 3 ग्राम
- गरम मसाला - 3 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- हरी मिर्च कटी हुई - 5 ग्राम
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 5 ग्राम
- पानी - 300 मिली

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	210 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	8.2 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार और भीगी हुई उड़द दाल का पेस्ट बना लें और इसके छोटे-छोटे पैनकेक बना लें।

सब्जी के लिए

- चना और चना दाल उबाल लें।
- तड़का लगाएं
- पैन गरम करें, तेल डालें, जीरा और हल्दी डालें।
- प्याज टमाटर डालकर अच्छी तरह पकाएँ, उबली हुई दाल और चना डालें और उबाल आने दें। इसे धनिया पत्ती से सजाएं।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 4: ज्वार पाती सप्ता



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	172 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	24.36g
वसा	6.7 ग्राम
रेशा	2.5 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- साबुत गेहूं का आटा - 20 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- सूखा नारियल - 30 ग्राम
- गुड़ - 20 ग्राम
- इलायची पाउडर - 2 ग्राम
- पानी - 50 मिली

निर्देश:

- ज्वार का आटा, साबुत गेहूं का आटा और पानी डालें।
- इसका पतला घोल बनाकर एक तरफ रख दें।
- एक पैन में गुड़ और नारियल डालकर अच्छी तरह पकाएं।
- इलायची पाउडर डालें।
- एक नॉन स्टिक पैन गरम करें, तेल डालें और बैटर फैलाएं।
- भरने को जोड़ें और इसे पैनकेक में रोल करें।
- अच्छे से पकाएं और गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 5: सब्जी के साथ मिल्लेट (घाल्हो)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	146 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

- तैयारी का समय - 10 मिनट
- बनाने का समय - 30 मिनट
- कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- कंगनीध्तांगुन - 40 ग्राम
- फ्रेंच बीन्स के पत्ते - 30 ग्राम
- ताजे नर्म बांस के स्लाइस - 40 ग्राम
- पानी - 2 लीटर
- नमक - स्वादानुसार
-

निर्देश:

- छिले हुए कंगनीध्तांगुन को धोकर अलग रख दें। ताजे कोमल बांस के अंकुरों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- कटे हुए बैम्बू के तनों को उबलते पानी में 15 मिनट तक पकाएं।
- बांस के तनों में बाजरा, नमक (सामान्य से कम) डालें और बीच बीच में हिलाएँ।
- जब कंगनीध्तांगुन पक जाए तब इसमें हरी पत्तेदार सब्जियां डालकर अच्छी तरह चलाएं (यदि आवश्यकता हो तो और पानी डालें)।
- 3 मिनट तक पकाएं और आंचआग से हटा लें।
- चटनी के साथ परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 6: मोरैयो (कुटकी) और टमाटर वाले चावल



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	255 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	41 ग्राम
वसा	7 ग्राम
रेशा	10 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- कुटकी - 1 कप,
- प्याज - 1, कटा हुआ
- गाजर - 1 कप
- टमाटर - 2, कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1
- करी पत्ते - 1 गुच्छा
- अदरक - 1 बड़ा चम्मच खबारीक कटा हुआ,,
- सरसों के बीज - 1 बड़ा चम्मच
- मूंग दाल - 1 बड़ा चम्मच
- उड़द की दाल - 1 बड़ा चम्मच
- हल्दी पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- हरा धनिया - 2 बड़ा चम्मच खकटा हुआ
- पानी - 1¾ से 2 कप
- स्वादानुसार नमक
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- हरे मटर - ½ कप

निर्देश:

- थोड़े से कुटकी को धोकर 15 मिनट के लिए भिगो दें।
- एक प्रेशर कुकर में तेल गरम करें, उसमें राई डालें और चटकने दें।
- फिर मूंग दाल, उड़द दाल डाल कर हल्का सा भूनें फिर प्याज, अदरक, हरी मिर्च, हरे मटर, गाजर और करी पत्ता डाल कर भूनें।
- टमाटर, हल्दी और लाल मिर्च पावडर डालकर नरम होने तक अच्छी तरह मिलाएँ।
- पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और उबाल आने दें।
- फिर इसमें थोड़ा सा कुटकी डालकर अच्छे से मिलाएं और फिर ढककर 3 सीटी आने तक पकाएं।
- फिर हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलाएं और नारियल की चटनी या अचार के साथ गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 7: मिल्लेट करी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	193 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	11 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- कुटकी - 2 कप
- बारीक प्याज - 1 कप
- तेज पत्ता - 4-5
- कसा हुआ ताजा अदरक - 1) बड़ा चम्मच
- लौंग लहसुन, कीमा बनाया हुआ - 2
- सहजन - 1
- बिना चीनी का हल्का नारियल का दूध - 1 कप
- किशमिश - 10
- ताजा काली मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
- स्वादानुसार नमक
- धनिया की पत्ती - 2 बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक छोटे साँस पैन में 2) कप पानी उबलने के लिए रखें। इसमें कुटकी डालकर हिलाएं। दोबारा उबालें य आंच कम करें। सिम करें, कम से कम 10 मिनट ढकें। (सारा पानी नहीं सूखेगा।) आंच से उतार लें। कम से कम 10 मिनट तक रखे रहने दें।
- एक बड़े कड़ाही में प्याज, तेज पत्ते, अदरक, लहसुन और) कप पानी मिलाएं। बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम 5 मिनट तक पकाएँ। सहजन डालें 8 से 10 मिनट या पानी सूखने तक पकाएं।
- मिश्रण में बाजरा, नारियल का दूध, किशमिश और काली मिर्च डालें। मध्यम दृ ज्यादा आंच पर उबलने तक लाएं आंच से हटाएँ। तेज पत्ते को निकालें। नींबू का रस डालकर हिलाएं। नमक डालें और यदि चाहें तो थोड़ा सा नींबू का रस डालें। धनिया पत्ती के साथ सजाएं।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 1: बाजरे की राब



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	100.6 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4.33 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	14.8g
वसा	3.29g
रेशा	2.3g

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री: :

- बाजरे का आटा - 20 ग्राम
- छाछ - 50 मिली
- जीरा - 3 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- पानी - 50 मिली

निर्देश:

- एक बाउल में छाछ और बाजरे का आटा मिला लें और उसमें नमक मिला लें। अच्छी तरह मिलाएं ताकि तरल में कोई गांठ न रह जाए।
- इसे ढक्कन से ढककर 1-2 घंटे के लिए साइड में रख दें। आप इस मिश्रण को सुबह के समय पहले से बना सकते हैं।
- इसे एक सॉस पैन में डालें और धीमी आंच पर लकड़ी के करछुल से लगातार हिलाते हुए पकाएं, लगभग 25 - 30 मिनट के लिए। आप देखेंगे कि पकने के बाद यह गाढ़ा हो जाता है।
- जब यह अर्ध तरल गाढ़ा होने तक पहुँच जाए तो पकाना बंद कर दें। सजाने के लिए कच्चा जीरा छिड़कें।
- ठंडा होने पर राब और राबड़ी गाढ़ी हो जायेगी



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 2: बिहारी खिचड़ी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार - 30 ग्राम
- मूंग दाल - 20 ग्राम
- प्याज कटा हुआ - 10 ग्राम
- टमाटर कटा हुआ - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- हरी मटर - 20 ग्राम
- गाजर के टुकड़े - 20 ग्राम
- हल्दी - 2 ग्राम
- हरी मिर्च कटी हुई - 2 ग्राम
- सरसों का तेल - 10 मिली
- पानी - 100 मिली

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	288 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9.35 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	37.22 ग्राम
वसा	10.93 ग्राम
रेशा	6.73 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार और दाल को एक साथ 30 मिनट के लिए भिगो दें और प्रेशर कुकर में उबाल लें।
- एक पैन में तेल गरम करें और जीरा और हल्दी डालें।
- कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, टमाटर डालकर भूनें।
- सब्जियां डालकर अच्छी तरह पकाएं।
- उबली हुई ज्वार और दाल डालें और अच्छी तरह पकाएँ।
- स्वादानुसार नमक डालें।
- धनिया से सजाकर गरमागरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 3: मिल्लेट का लिट्टी चोखा



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

लिट्टी

- साबुत गेहूं का आटा - 50 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- पानी - 50 मिली
- नमक - 5 ग्राम

भरने के लिए

- सत्तू - 15 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- कलौंजी - 5 ग्राम
- अदरक कटा हुआ - 5 ग्राम
- प्याज कटा हुआ - 10 ग्राम
- सरसों का तेल - 5 मिली
- नमक - 3 ग्राम

चोखा

- बैंगन - 30 ग्राम
- कच्चा केला - 40 ग्राम
- हरा धनिया कटा हुआ - 5 ग्राम
- प्याज कटा हुआ - 10 ग्राम
- नींबू का रस - 3.5 ग्राम
- सरसों का तेल - 5 मिली
- नमक - 5 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	191 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

निर्देश:

लिट्टी के लिए

- गेहूं का आटा और ज्वार का आटा लेकर सख्त आटा गूंथ लें।

भरने के लिए

- सभी सामग्री को मिला लें।
- आटे से छोटी-छोटी लोइयां बनाकर मिश्रण में भर दें।
- एयर फ्रायर को गर्म करें और लिट्टी को 15 मिनट के लिए 200 डिग्री सेल्सियस पर पकाएं।

चोखा के लिए

- बैंगन और केले को भून कर मैश कर लें।
- कटा हुआ प्याज, हरा धनिया, सरसों का तेल, नमक और नींबू का रस डालें।
- चोखा को गरमा गरम लिट्टी के साथ परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 4: रागी के पापड़ की सब्जी



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- रागी पापड़ - 20 ग्राम
- तेल - 30 मिली
- जीरा - 5 मिली
- दही - 2 ग्राम
- हल्दी - 35 ग्राम
- हींग - 3 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- लहसुन कुटा हुआ - 10 ग्राम
- पानी - 40 मिली
- नमक - 3.5 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	175 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	7.7 ग्राम
वसा	15.7 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

निर्देश:

- एक पैन में तेल गर्म करें, उसमें जीरा, हींग, हल्दी और पिसा हुआ लहसुन डालें।
- पानी और दही डालकर अच्छी तरह पकाएं।
- रागी पापड़ और नमक डालकर अच्छी तरह पका लें।
- रागी पापड़ करी उबले चावल के साथ परोसने के लिए तैयार है।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 5: रागी की रोटी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	158 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	25 ग्राम
वसा	4.6 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 25 मिनट
कितने लोगों के लिए - 15

सामग्री: :

- रागी का आटा (रागी का आटा या नाचनी) - 2 कप
- साबुत गेहूं का आटा - 1 कप
- नमक या आवश्यकतानुसार डालें - 1 बड़ा चम्मच
- आवश्यकतानुसार गर्म उबलता पानी डालें
- घी या तेल आवश्यकतानुसार

निर्देश:

- एक प्लेट या बड़े कटोरे में 2 कप रागी का आटा और 1 कप गेहूं का आटा लें।
- उबलता हुआ पानी डालें। एक चम्मच से सब कुछ मिला लें
- मिलाने के बाद, कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करें जब तक कि गर्मी संभालने के लिए काफी न हो जाए।
- मिश्रण के गरम रहने पर ही गूंदें। एक बार जब आप आटा गूंध लेते हैं तो गर्म पानी छिड़कते रहें और नरम आटा गूंध लें।
- आटे को ढककर 20 मिनट के लिए रख दें।
- फिर आटे से मध्यम आकार की लोइयां बना लें।
- गोले को चपटा करें। आटे के गोले को एक सपाट गोल घेरे में बेलना शुरू करें। गैस का चूल्हा चालू करें और तवा गरम करने के लिए रख दें।
- रागी की रोटी को गरम तवे पर रखें। आंच तेज रखें।
- जब रागी की रोटी अच्छे से फूल जाए तो पलट कर दूसरी तरफ आग पर रख दें और रोटी को कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- रोटियों पर थोड़ा सा घी या तेल लगा लें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 6: कोडु खिचड़ी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	274 किलो कैलोरी
प्रोटीन	10.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	43 ग्राम
वसा	6.5 ग्राम
रेशा	7 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- कोदो बाजरा - 1 कप
- मूंग दाल - 1 कप
- गाजर, बीन्स, आलू, प्याज - 30 ग्राम प्रत्येक
- लहसुन लौंग, अदरक, हरी मिर्च - 3 प्रत्येक
- सरसों का तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सजावट के लिए जीरा, नमक और हल्दी पाउडर

निर्देश:

- सभी सब्जियों को अच्छी तरह धोकर मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें।
- कोदो और दाल यानी मूंग की दाल को बराबर मात्रा में लेकर अच्छी तरह धो लें।
- एक बर्तन में पानी गर्म करें और सभी सामग्री यानी कोदो, मूंग और सब्जी डालें।
- नमक, हल्दी पाउडर भी डालें। गाढ़ी होने तक पकाएं।
- दूसरी तरफ एक कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें जीरा, कटा हुआ प्याज, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च डालें। उबली हुई खिचड़ी में गरम तेल का मिश्रण डालें। इसे ठीक से मिलाएं और गरमागरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 7: कोदो मिल्लेट और मेथी वाले चावल



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	213 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	40 ग्राम
वसा	1.7 ग्राम
रेशा	11 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- कोदो बाजरा - 1 कप
- पानी - 3 कप
- मेथी के पत्ते - 2 कप कटे हुए
- कटा हुआ प्याज - 1/2 कप
- कटे हुए टमाटर - 1/2 कप
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च - 3
- करी पत्ता - 8
- नमक - स्वादानुसार
- साबुत मसालेरू तेज पत्ता - 1 और लौंग - 2

निर्देश:

- कोदो अनाज के दाने को धोकर अलग रख दें। सभी सब्जियों को काट कर तैयार कर लीजिये।
- मेथी के पत्तों को धोकर अच्छे से काट लें।
- प्रेशर कुकर में एक चम्मच तेल गरम करें। सारे मसाले डालकर कुछ मिनट तक भूनें। करी पत्ता, कटा प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें।
- हरी मिर्च और अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर कुछ मिनट के लिए भूनें।
- 3 कप पानी डालें और पानी में उबाल आने पर कोदो अनाज के दाने, कटे हुए मेथी के पत्ते डालें और मध्यम आंच में 1 सीटी आने तक पकाएं।
- इसे रायते के साथ गरम परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 1: बंगाली मिल्लेट सिंघाड़ा



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- साबुत गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- कलौंजी - 3 ग्राम
- कच्चे केले - 20 ग्राम
- धनिया बीज - 3 ग्राम
- गाजर कटी हुई - 10 ग्राम
- पत्ता गोभी कटी हुई - 10 ग्राम
- मूंगफली कटी हुई - 10 ग्राम
- बीन्स कटी हुई - 10 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर - 3 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 3 ग्राम
- गरम मसाला - 5 ग्राम
- तेल - 10 मिली
- पानी - 70 मिली

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	116 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	13 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	2.4 ग्राम

निर्देश:

- आटे की लोई बनाएं और आटे में कलौंजी मिलाएं
- भरने के लिए - कच्चे केलों को उबाल कर मेश कर लें। एक दूसरे पैन में तेल गर्म करें और उसमें सभी सामग्री और मेश किया हुआ कच्चा केला डालकर अच्छी तरह पकाएं और एक तरफ रख दें
- आटे को बेल लें और तिकोने आकार में काट लें और भरावन डालकर समोसे के आकार में बना लें।
- फ्रायर गरम करें और समोसे को 15 मिनट तक बेक करें



अल्पाहार

अल्पाहार 2: शहर वाली खस्ता कचौरी



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

गुँथा हुआ आटा

- ज्वार - 20 ग्राम
- आटा - 30 मिली
- तेल - 10 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- कलौंजी - 3 ग्राम
- पानी - 60 मिली

मसाला

- तेल - 10 मिली
- खीरा कटा हुआ - 50 ग्राम
- गरम मसाला - 5 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- अदरक और लहसुन का पेस्ट - 4 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- टांगा हुआ दही - 20 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	201 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	19.4 ग्राम
वसा	12 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

निर्देश:

- ऊपर बताई गई सामग्री से थोड़ा सख्त आटा गुंथ लें।
- एक पैन में तेल गर्म करें, उसमें कलौंजी, अदरक और लहसुन का पेस्ट, प्याज डालकर अच्छी तरह भूनें।
- खीरा और टांगा हुआ दही डालकर अच्छी तरह पकाएं।
- इसे आटे में कचौरी की तरह भरकर 200 डिग्री सेल्सियस पर 15 मिनट के लिए ओवन में पकाएं।



अल्पाहार

अल्पाहार 3: सत्तू का शरबत



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2 ळसेंमे

सामग्री:

- सत्तू - 5 ग्राम
- भुना हुआ ज्वार दू 5 ग्राम
- नींबू का रस - 3.5 ग्राम
- काला नमक - 3 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- ठंडा पानी - 100 मिली

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	20 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	3.5 ग्राम
वसा	0.2 ग्राम
रेशा	0.5 ग्राम

निर्देश:

- एक जग या कटोरी लें। सभी सामग्री को अच्छे से मिला लें।
- सभी स्वादों के जमने के लिए 5 मिनट के लिए अलग रख दें।
- ठंडा परोसें



अल्पाहार

अल्पाहार 4: रागी के मोमोज



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 20 चबे

सामग्री: :

गुँथा हुआ आटा

- ❁ रागी आटा - 20 ग्राम
- ❁ साबुत गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- ❁ तेल - 5 मिली
- ❁ नमक - 2 ग्राम
- ❁ पानी - 35 मिली

भरने की सामग्री

- ❁ तेल - 10 मिली
- ❁ नमक - 10 ग्राम
- ❁ लहसुन कटा हुआ - 30 ग्राम
- ❁ प्याज कटा हुआ - 3 ग्राम
- ❁ कटा हुआ कच्चा पपीता - 10 ग्राम
- ❁ ब्राउन शुगर - 12 ग्राम
- ❁ मूंगफली - 10 ग्राम

मोमो की तीखी चटनी

- ❁ पुदीना - 10 ग्राम
- ❁ टमाटर - 10 ग्राम
- ❁ लहसुन - 5 ग्राम
- ❁ नमक - 2 ग्राम
- ❁ लाल सूखी मिर्च - 5 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	109 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	13.5 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

निर्देश:

- ❁ आटा गूंथने के लिये बताई गई सामग्री से सख्त आटा गूंथ कर तैयार कर लें।
- ❁ पैन गरम करें, तेल और लहसुन डालें। प्याज, कच्चा पपीता डालें। 5 मिनट तक पकाएं। नमक, ब्राउन शुगर और भुने हुए मूंगफली के दाने डालें। अच्छे से पकाएं और ढंडा होने दें।

चटनी के लिए

- ❁ सभी सामग्री को एक साथ ब्लेंड करें।
- ❁ एक स्टीमर लें और उसमें पानी डालें। इसे उबाल लें। मोमो की प्लेटधोल्ड को ग्रीस कर लें।
- ❁ आटे की सहायता से छोटी छोटी लोई बना लें और इसमें सब्जी का मिश्रण भरें। 15 मिनट तक भाप लें।
- ❁ चटनी के साथ गरम परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 5: बफौरी (चना दाल के पकौड़े)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	53 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	7 ग्राम
वसा	1.2 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 40 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 10 चबे

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- चना दाल, भिगोए हुए - 50 ग्राम
- बारीक कटे हुए प्याज - 20 ग्राम
- बारीक कटी हुए अदरक - 3 ग्राम
- अजवाइन - 3 ग्राम
- धनिया - 3 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- हरी मिर्च - 3 ग्राम
- लौंग - 3 ग्राम

निर्देश:

- दाल को 2-3 घंटे के लिए गर्म पानी में भिगोएं
- दाल से पानी निकाल कर उसे साफ करें
- हिसाब से पानी डालकर दाल को ब्लेंडर में डालें
- दाल को हल्का दरदरा होने तक पीस लें
- यह ज्यादा पतला या ज्यादा मोटा नहीं होना चाहिए
- बाकी बची हुई सामग्रियाँ डालकर घोल को अच्छे से मिलाएँ
- इडली स्टीमर में थोड़ा पानी गर्म करें
- इडली के साँचों में थोड़ा - थोड़ा तेल लगाकर उसे चिकना करें
- खाँचों में एक बड़ा चम्मच घोल डालें
- पानी उबल जाने पर इडली स्टैंड को उस पर रखें
- बफौरी को ढक कर उसे भाप में 10-15 मिनट के लिए पकने के लिए छोड़ दें
- यदि उसका ऊपरी हिस्सा गीला नहीं है तो बफौरी पक गई है
- अब स्टैंड को कड़ाही में से निकाल लें
- बफौरी को 2-3 मिनट के लिए ठंडा होने दें
- इडली के साँचों में से बफौरी को सावधानीपूर्वक निकालें
- अपनी मनपसंद की चटनी या सॉस के साथ परोसें



अल्पाहार

अल्पाहार 6 : रागी अरीसा पीठा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	259 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	58 ग्राम
वसा	10 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री: :

- रागी का आटा - 200 ग्रा
- चावल का आटा - 200 ग्रा
- गुड़ - 250 ग्रा
- तिल - 100 ग्रा
- रिफाइन तेल/घी - तलने के लिए
- हरी इलाइची का चूर्ण - 1 बड़ा चम्मच

निर्देश:

- एक मध्यम आकार का पैन लें और उसमें पानी और गुड़ डालें
- उसे मध्यम आँच पर पकने दें और हिलाते रहें जब तक घोल गाढ़ा ना हो जाए
- उसमें रागी और चावल का आटा डालकर उसे अच्छे से मिलाएँ
- चासनी में धीरे धीरे मिश्रित चूर्ण मिलाएँ और लगातार हिलाएँ जब तक यह मुलायम लोई में न बदल जाए
- लोई में तिल और हरी इलाइची का पाउडर डालकर उसे बड़े कटोरे में डालें
- एक मध्यम आकार का पैन लेकर उसमें तेल ६ घी डालकर गर्म करें
- अपनी हथेलियों पर थोड़ा सा तेल या घी लगाकर उन्हें चिकना कर लें
- लोई में से थोड़ा सा हिस्सा लेकर उसे हथेलियों की मदद से चपटा कर अण्डाकार आकार दें। प्रत्येक टुकड़े की मोटाई मध्यम होनी चाहिए।
- मध्यम आँच में तेल या घी में टुकड़ों को भूरा होने तक पकाएँ
- टुकड़ों को बाहर निकाल कर अलग प्याले में रख लें
- अरीसा पीठा परोसे जाने के लिए तैयार है।



अल्पाहार

अल्पाहार 7: कुटकी की खीर



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	269 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	2.8 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री:

- कुटकी (लिटिल मिल्लेट) - 1 कप
- घिसे हुए गुड़ - 34 कप
- घी - 3 बड़े चम्मच
- इलाइची - 1 चुटकी
- दूध - 1 कप
- पानी - ½ कप

निर्देश:

- प्रेशर कुकर में कुटकी को 5 मिनट तक मध्यम से कम आँच पर हल्का पकने तक हल्की तरह से भूने, दुसरी तरफ पानी में एक बार उबाल आने पर उसे तुरंत प्रेशर कुकर में डालें।
- प्रेशर कुकर बंद कर उसे 5 सीटी आने तक पकाएँ। आँच बंद कर प्रेशर कुकर के दबाव को धीरे-धीरे अपने आप निकलने दें।
- अब एक अलग सॉस पेन में (कप पानी लेकर उसमें घिसे हुए गुड़ मिलाएँ और उसे मध्यम आँच पर पकने दें जब तक गुड़ उसमें पूरी तरह मिल नहीं जाता।
- अब घुले हुए गुड़ में इलाइची का पाउडर मिलाएँ और इसे पकी हुई कुटकी में डालकर अच्छे से मिलाएँ
- दूध मिला कर उसे 2 मिनट तक उबलने दें एवं उसमें चुटकी भर नमक मिला कर मिलाएँ।
- तड़के वाले पेन में घी डालकर मध्यम आँच पर हल्का भूरा रंग आने तक बादाम भूनें फिर आँच बंद कर कुटकी के खीर को भूने हुए बादाम से सजाएँ।



अल्पाहार

अल्पाहार 8 : कुडू के आटे की कुकीज



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	113 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	12 ग्राम
वसा	6.7 ग्राम
रेशा	1.3 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 10

सामग्री :

- कुडू का आटा - 1 कप
- पिस्ता बादाम - 1/4 कप, चूर्ण बनाए हुए
- घी - 50 ग्राम
- चीनी - 1/2 कप, पीसी हुई
- हरी इलाइची - पीसी हुई
- नमक - स्वादानुसार

निर्देश:

- लोई बनाने के लिए देसी घी, पीसी हुई चीनी, इलाइची पाउडर, नमक, कुडू का आटा और आवश्यकतानुसार पानी मिलाएँ और लोई तैयार करें।
- इसे 10 मिनट तक ढक कर रखें और लोई के छोटे-छोटे टुकड़े बनाए। टुकड़ों को चिपटा कर इन्हे बेकिंग ट्रे में रखें।
- अवन को पहले गर्म करें और 10 मिनट के लिए 150 डिग्री सेल्सियस पर ठोस होने तक बेक करें। अगर आपको लगे कि ये ठीक से नहीं पके हैं तो इन्हें पलट दें और दूसरी तरफ भी पकाएँ



अल्पाहार

अल्पाहार 9: ज्वार के सूप की क्रीम



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- ज्वार के दाने - 100 ग्राम
- मसाले की पोटली - 1
- सब्जियाँ, कटी हुई - 100 ग्राम (हरे प्याज, अजमोदा, गाजर, प्याज और शलजम)
- वेजिटेबल स्टॉक - 1000 मिली ली.
- मसाले - स्वाद के लिए

निर्देश:

- ज्वार और सारी सब्जियों को साफ कर उबाल लें
- उसमें मसाले की पोटली डालें
- सभी सामग्रियों के पक जाने पर पोटली निकाल लें
- मिक्सर में पिस लें और वापस पैन में रख कर उबालें
- मसालें मिलाएँ और थोड़ा सा फ्रेश क्रीम मिलाएं
- गर्मागरम परोसें

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	140 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	29 ग्राम
वसा	0.4 ग्राम
रेशा	1.5 ग्राम



अल्पाहार

अल्पाहार 10: काले तिल और ज्वार का पॉपकॉर्न



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	175 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	25.3 ग्राम
वसा	5.8 ग्राम
रेशा	2.8 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 8

सामग्री: :

- ज्वार - 250 ग्राम
- काले तिल - 10
- नमक - स्वाद के लिए

निर्देश:

- एक पैन में ज्वार लेकर उसे तेज आँच पर तब तक भूनें जब तक उनमें से फटने की आवाजें न आने लगे और कुछ कुछ पॉपकॉर्न के आकार का न दिखने लगे। उन्हें अलग कर के रख लें।
- दूसरे पैन में काला तिल लेकर उन्हें कम आँच पर तक तक भूनें जब तक उनमें से खुशबू न आ जाए
- भूने हुए काले तिल में नमक डालें और उसे ग्राइंडर में पीस लें
- अब भूने हुए ज्वार में काले तिल का पेस्ट मिलाएँ
- कॉर्न सूप या चाय के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 11: मिल्लेट केक



तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 45 मिनट
कितने लोगों के लिए - 12

सामग्री:

- कंगनी का आटा - 500 ग्रा
- नमक/चीनी - स्वाद के लिए
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश:

- एक बाउल में कंगनी का आटा, नमक/चीनी और पानी लेकर अच्छे से मिलाएँ। मिल्लेट के आटे का यह मिश्रण गाढ़ा होना चाहिए।
- अब इसे केले के पत्ते (100 - 150 ग्रा पीपी) में लपेट कर बाँध लें
- तेजी से उबलते हुए पानी में इसे 40 मिनट तक पकाएँ
- आँच से उतार कर इसे चाय के साथ परोसें

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	276 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	65 ग्राम
वसा	0.8 ग्राम
रेशा	4.7 ग्राम



अल्पाहार

अल्पाहार 12: ज्वार मफीन



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	272 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	39 ग्राम
वसा	11 ग्राम
रेशा	2.8 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
 बनाने का समय - 18 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री: :

- ज्वार का आटा - 75 ग्रा
- गेहूँ का आटा - 75 ग्रा
- सबसे हल्का जैतून का तेल - 32 ग्रा
- चीनी या हल्की भूरी चीनी - 80 ग्रा
- पके हुए केले, मसले हुए - 150 ग्रा
- अलसी, कूटी हुई और 10 मिनट तक 3 बड़े चम्मच पानी में भिगोई हुई - 1(बड़े चम्मच
- बेकिंग पाउडर - (बड़े चम्मच
- बेकिंग सोडा- (बड़े चम्मच
- वेनिला एक्सट्रेक्ट -) बड़े चम्मच
- अखरोट, कटे हुए- 35 ग्रा
- दूध - 85 ग्रा
- नमक - ½ बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक मफीन ट्रे के 6 खाँचों को तेल से हल्का चिकना कर लें और अवन को 20 डिग्री सेल्सियस पर पहले से गर्म कर लें
- एक बाउल में आटा, नमक, बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा मिला लें
- अब एक अलग बाउल में जैतून का तेल, चीनी, अलसी का मिश्रण, मसले हुए केले, वेनिला एसेंस और दूध लेकर हल्का-हल्का मिलाएँ
- अब चम्मच (स्पेच्युला) की मदद से सूखे मिश्रण को गीले मिश्रण में अच्छे से मिलाएँ। थोड़े से कटे हुए अखरोट डालकर बैटर पर पलट दें, इस बात का खास ख्याल रखें कि वे आपस में ज्यादा ना मिल जाएँ
- बैटर (घोल) को 10 मिनट के लिए छोड़कर उन्हें चिकने खाँचों में = हिस्से तक पूरा भर दें
- अब उन्हें अवन में 16-18 मिनट के लिए तब तक पकाएँ जब तक मफीन फूल कर सुनहरे न हो जाएँ। पके हुए मफीन की जांच करने के लिए एक टूथपीक लेकर मफीन के बीचों बीच घुसा कर बाहर निकालें अगर वो बिना चिपके बाहर आता है या घोल का कोई भी हिस्सा उस पर चिपकता नहीं तो इसका अर्थ है मफीन पूरी तरह पक गए है। ट्रे को अवन से बाहर निकालकर 5 मिनट के लिए ठंडा होने दें और फिर पूरी तरह पकाने के लिए उन्हें वायर वाले रैक पर रखें । इन्हें दो-तीन दिन तक किसी भी हवाबंद डब्बे में रखा जा सकता है। अधिक समय तक रखने के लिए उन्हें फ्रिज में रखें।



अल्पाहार

अल्पाहार 13: मिल्लेट ब्रेड



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	217 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	22 ग्राम
वसा	12 ग्राम
रेद्या	3.2 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 60 मिनट
कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री:

- सक्रीय सूखे खमीर - 2 चम्मच
- चीनी (या शहद) - 2 बड़े चम्मच
- पानी - 1 कप
- मिल्लेट का आटा - 1 कप
- साबूदाने का स्ट्रार्च - = कप
- ब्राउन राईस का आटा -) कप
- सन- (कप
- जिंक गम दृ 2 बड़े चम्मच
- नमक - 1 बड़े चम्मच
- अंडे - 2
- जैतून का तेल- 3 बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक छोटे बाउल या मापन कप में खमीर, चीनी और गुनगुना पानी मिलाएँ
- इस मिश्रण को 10-15 मिनट के लिए चम्मच से हिलाएँ
- एक मध्यम आकार के बाउल में नमक, मिल्लेट का आटा, साबूदाने का स्ट्रार्च, ब्राउन राईस का आटा, सन और जिंक गम मिलाएँ
- एक बाउल में अंडे, जैतून का तेल एवं शहद मिलाएँ
- अब इसमें पानी और खमीर का मिश्रण डालें
- मिलाने के दौरान ही सूखी सामग्रियाँ डाल दें और लोई को तेल लगाए हुए लोफ पैन में डाल दें
- पैन को एक गरम गीले तौलिए या कपड़े से ढक दें ताकि लोई फूल जाए
- अवन का तापमान 350 डिग्री सेल्सियस पर सेट कर दें
- अब लोई को 40-45 मिनट के लिए बेक करें जब तक लोई पैन में ऊपर तक ना फूल जाए और उसका ऊपरी हिस्सा गहरे भूरे रंग का न हो जाए।



अल्पाहार

अल्पाहार 14: कँगनी का सलाद



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	71 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	11 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
 बनाने का समय - 40 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री: :

- कँगनी - 1/2 कप
- आम(कच्चा), छिले और कटे हुए- 1
- खीरे, छिले और कटे हुए - 2
- मूलीध मूलंगी, बारीक कटे हुए - 1
- प्याज, बारीक कटे हुए- 1
- धनिया के पत्ते, बारीक कटे हुए- 1
- डिजॉन सरसों - 1 बड़े चम्मच
- शुद्ध जैतून का तेल- 1 बड़े चम्मच
- शहद - 1 बड़े चम्मच
- नींबू का रस - 2 बड़े चम्मच
- नमक, स्वाद के लिए
- काली मिर्च का पाउडर, स्वाद के लिए

निर्देश:

- एक सॉस पैन में मिल्लेट और 1 कप पानी डालें। एक उबाल आने तक पकाएँ फिर आँच बंद कर दें।
- पैन को ढक कर मिल्लेट को लगभग 15-20 मिनट के लिए तब तक पकने दें जब तक पानी सूख ना जाए और मिल्लेट पक न जाए। आप यदि चाहें तो मिल्लेट को प्रेशर कुकर में पका कर भी समय बचा सकते हैं, पकने के बाद मिल्लेट दानेदार होने चाहिए।
- मिल्लेट आपस में चिपकने ना पाए, इसके लिए आप इसमें जैतून का तेल और नमक भी डाल सकते हैं। मिल्लेट को पूरी तरह ठंडा होने दें, ठंडा होने पर ये फूल जाएँगे।
- एक बड़े बाउल में ठंडे मिल्लेट और बाकी की सामग्रियाँ डालें। उलट-पलट कर अच्छे से मिलाएँ। अच्छी तरह मिल जाने पर अपने स्वाद के हिसाब से मसाले डालें।
- एक संपूर्ण आहार के लिए कँगनी सलाद को रागी तवा पराठा और धिंगरी मटर के साथ परोसें।



पश्चिमी
क्षेत्र मिल्लेट
भोजनसूची



नाश्ता

नाश्ता 1: कंगनी/टांगुन/भागर उपमा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	232 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	14.5 ग्राम
रेशा	4.3 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- भागड़, रात भर भिगोई हुई - 50 ग्राम
- तेल - 20 मिली लिटर
- हरी मिर्च - 20 ग्राम
- प्याज, बारीक कटी हुई - 30 ग्राम
- जीर - 5 ग्राम
- करी पत्ते - 5 ग्राम
- मूँगफली - 20 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- पानी - 100 मिली लिटर
- धनिया के पत्ते - 10 ग्राम

निर्देश:

- एक कढ़ाही में जीरा, करी पत्ता और प्याज डालकर अच्छे से पकाएँ।
- मूँगफली डालकर तब तक भूनें जब तक वो अच्छे से पक नहीं जाते। हरी मिर्च डालकर पकाएँ।
- अब भिगोई हुई कंगनी या भागड़ मिलाकर हल्के भूरे होने तक पकाएँ
- पानी और नमक डालकर पानी सूख जाने तक अच्छे से पकाएँ
- धनिया के पत्ते से सजाएँ



नाश्ता

नाश्ता 2: मिल्लेट चीला



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	47 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	6 ग्राम
वसा	1.8 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6 चबे

सामग्री:

- ❁ बार्नयार्ड/भागड़ का आटा - 20 ग्राम
- ❁ मूँग दाल, रात भर भिगोई हुई - 30 ग्राम
- ❁ अदरक, बारीक कटी हुई - 5 ग्राम
- ❁ नमक - 5 ग्राम
- ❁ हल्दी - 5 ग्राम
- ❁ लाल मिर्च पाउडर - 5 ग्राम
- ❁ तेल - 10 मिली लिटर
- ❁ पानी - 70 मिली लिटर

निर्देश:

- ❁ प्रक्रिया - भिगोई हुई मूँग दाल पीस लें। भागर के आटे और पीसी हुई मूँग दाल का एक हल्का मोटा घोल तैयार कर लें और इसमें कटी हुई अदरक, नमक, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर मिलाएँ
- ❁ पैन में तेल गर्म करें और जोसे की तरह घोल को समान रूप से फैलाकर दोनों तरफ से 5 मिनट तक पकाएँ
- ❁ आपका गर्मागर्म मिल्लेट चीला चटनी के साथ परोसे जाने के लिए तैयार है।



नाश्ता

नाश्ता 3: महाराष्ट्रीयन अंबली



तैयारी का समय - 5 मिनट
 बनाने का समय - 10 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री: :

- रागी का आटा/नचनी का आटा- ¼ कप
- 2 बड़े चम्मच
- पानी - 3 कप
- लहसून, पिसा हुआ - ¼ बड़े चम्मच
- अदकर, पिसा हुआ- ¼ बड़े चम्मच
- हरी मिर्च, पिसी हुई- ¼ बड़े चम्मच
- नमक, स्वादानुसार - = बड़े चम्मच
- सूखे खजूर का पाउडर/खरीक का पाउडर - 1 ½ बड़े चम्मच
- जीरा पाउडर - 3/4 बड़े चम्मच
- दही - ¼ कप
- दही, छाछ के लिए - ¼ कप
- बारीक कटी हुई मौसमी सब्जियाँ

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	151 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	29 ग्राम
वसा	2.3 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

निर्देश:

- पैन में पानी डालकर गर्म करें
- जब तक पानी गर्म हो रहा हो, उसमें कंगनी का आटा, नमक, जीरा पाउडर, खजूर का पाउडर, पीसी हुई हरी मिर्च और पिसे हुए अदरक वृ लहसून मिलाएँ। व्हीस्कर की मदद से सभी सामग्रियों को मिलाएँ ताकि आटे में कोई गाँठ न रह जाए।
- मिश्रण को तब तक पकाएँ जब तक घोल सूप की भाँति गाढ़ा न हो जाए
- मौसमी सब्जियाँ मिलाएँ
- इसके बाद आँच बंद कर दें और इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें
- अब एक अलग बाउल में (¼ कप पानी और दही डालकर छाछ बनाएँ
- एक बाउल में गरम अंबोली का साथ ऊपर से छाछ डालकर परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 4: ज्वार से तैयार सेवई का उपमा



तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार की सेवई- ½ कप
- सरसों - 1 बड़े चम्मच
- चना दाल - 1 बड़े चम्मच
- काले चने की दाल- 1 बड़े चम्मच
- जीरा - 1 बड़े चम्मच
- मूँगफली- 1 बड़े चम्मच
- करी पत्ते - 1
- नमक स्वादानुसार

निर्देश:

- थोड़े से तेल में ज्वार की सेवई भूनें
- इसमें सरसों, चना दाल, काले चने की दाल, जीरा, मूँगफली और करी पत्ते डालें
- पानी डालकर उबालें और स्वाद के लिए नमक डालें
- सेवई को ऊबले पानी में पकाएँ और गर्मागर्म परोसें

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	259 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36 ग्राम
वसा	12 ग्राम
रेशा	4 ग्राम



नाश्ता

नाश्ता 5: हल्के उबले हुए ज्वार के वडे



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	173 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	22 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 1 घंटे
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री: :

- हल्के उबले हुए ज्वार - 1 कप
- काले चने की दाल - 1/4 कप
- तेल - हल्का तलने के लिए
- नमक - स्वादानुसार
- लौंग - 1/4 बड़े चम्मच
- मिर्च पाउडर - 2 बड़े चम्मच
- दालचीनी - 1/4 बड़े चम्मच
- पानी, लोई बनाने के लिए

निर्देश:

- हल्के उबले हुए ज्वार लेकर उसे ग्राइन्डर में दरदरा पिस लें
- इस मिश्रण में बेसन, नमक, लौंग, मिर्च पाउडर और दालचीनी मिलाएँ और लोई तैयार करें।
- इस लोई को छोटे-छोटे गोले तैयार करें, बिल्कुल वडे जैसे
- तेल में वडा तल लें
- टिशू पेपर की मदद से अतिरिक्त तेल निकाल लें और टमाटर की चटनी के साथ परोसें।



नाश्ता

नाश्ता 6: ज्वार की इडली



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	262 किलो कैलोरी
प्रोटीन	11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	53 ग्राम
वसा	2.4 ग्राम
रेशा	6.4 ग्राम

तैयारी का समय - 8 घंटे
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री:

- ज्वार इडली रवा - 3 कप
- काले चने की दाल - 1 कप
- पानी, आवश्यकतानुसार

निर्देश:

- रात भर भिगोए हुए काले चने की दाल से घोल तैयार करें
- सूजी जैसे महीन ज्वार को धो कर घोल में मिलाएँ, स्वाद के लिए नमक मिलाकर इसे किण्वित होने के लिए 6-7 घंटे छोड़ दें
- अब इस घोल को चिकने किए गए स्टेनलेस स्टील के इडली के साँचों में डालकर 15-20 मिनट भाप में पकने के लिए छोड़ दें।
- चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें



नाश्ता

नाश्ता 7: बाजरा नी घूघरी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	148 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21 ग्राम
वसा	5 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 24 घंटे
 बनाने का समय - 45 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री: :

- बाजरा - 1 कप
- तेल- 2 बड़े चम्मच
- लहसून, अदरक, हरी मिर्च पीसी हुई- 2-3 बड़े चम्मच
- राई या सरसों के दाने - 1/2 बड़े चम्मच
- हिंग- 1/4 बड़े चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 बड़े चम्मच
- करी पत्ते - 5-6
- नींबू का रस, स्वाद के लिए
- चीनी, स्वाद के लिए (वैकल्पिक)
- नमक, स्वादानुसार
- बारीक कटी हुई धनिया, सजाने के लिए
- गेहूँ का आटा - 25 ग्रा
- ज्वार का आटा - 25 ग्रा
- नमक - 2 ग्रा
- पानी - 30 मिली लिटर

निर्देश:

- बाजरे को धो कर उसे रात भर भिगो लें
- अब भिगोए हुए बाजरे को एक ऊँगली के बराबर पानी में प्रेशर कुकर में पकाएँ
- बाजरे को प्रेशर कुकर में पकाने में लगभग 5-6 सीटी का समय लगता है, ध्यान रहे कि ये पकने के बाद दलिए जैसा या गूहेदार न हो जाए।
- एक बार पक जाने पर पानी निकाल लें और थोड़ा टंडा होने के लिए रख दें
- अब मध्यम आंच पर कढ़ाई रख कर तेल डालें
- तेल गर्म हो जाने पर उसमें राई डालें और आवाजें आने दें
- अब करी पत्ते, हिंग, कटे हुए अदरक, लहसून और मिर्च का मिश्रण मिलाएँ
- 30 सेकेण्ड तक पका कर उसमें बाजरा मिलाकर दोनों को अच्छे से पकाएँ
- हल्दी, नमक, नींबू का रस और चीनी डालें (वैकल्पिक)
- अच्छे से मिलाकर ढक कर 7-10 मिनट तक पकाएँ। जरूरत पड़ने पर थोड़ा पानी छिड़क लें इससे सारे स्वाद घुल-मिल जाएंगे। गैस बंद कर दें।
- थोड़ी देर के लिए छोड़ दें
- धनिया से सजाकर बाजरा नी घूघरी को अपने मन पसंद की रोटी के साथ परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 1: दाल ढोकली



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- तुअर दाल भीगी और उबली हुई - 30 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- हल्दी - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- जीरा - 2 ग्राम
- हींग - 2 ग्राम
- सरसों के दाने - 2 ग्राम
- साबुत सूखी लाल मिर्च - 2 ग्राम
- प्याज - 10 ग्राम
- टमाटर - 10 ग्राम
- कटा हुआ धनिया - 10 ग्राम
- गरम मसाला - 5 ग्राम

ढोकली का आटा

- चोकर युक्त गेहूं का आटा - 25 ग्राम
- ज्वार का आटा - 25 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- पानी - 30 मि.ली.

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	152 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	28 ग्राम
वसा	1 ग्राम
रेशा	4.5 ग्राम

निर्देश:

- आटे में चुटकी भर नमक का उपयोग कर लोई बना लें।
- छोटी-छोटी लोई बनाकर रोटी की तरह चपटा बेल लें। ढोकली को डायमंड के आकार में काट लें।
- दाल को प्रेशर कुकर में उबाल लें।

तड़के के लिए

- कड़ाही में तेल गरम करें और जीरा डालें
- हींग और प्याज डालकर अच्छी तरह भूनें।
- टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएं, पकी हुई दाल में तड़का लगाएं और नमक और गरम मसाला डालें।
- दाल में ढोकली डालकर पकाएं।
- कटे हुए हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 2: पुदाची वडी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	262 किलो कैलोरी
प्रोटीन	11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33 ग्राम
वसा	10 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 6

सामग्री:

- बेसन - 200 ग्राम
- ज्वार का आटा - 100 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर - 7.5 ग्राम
- अजवाइन ६ कैरम बीज - 2.5 ग्राम
- तेल - 30 ग्राम
- धनिया पत्ती - 200 ग्राम
- जीरा - 2.5 ग्राम
- अदरक और लहसुन का पेस्ट - 10 ग्राम
- सफेद तिल - 10 ग्राम
- सूखा नारियल पाउडर - 5 ग्राम
- गरम मसाला पाउडर - 10 ग्राम
- जीरा पाउडर - 50 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 3 ग्राम
- अमचूर पाउडर - 2 ग्राम
- चीनी - 2 ग्राम
- मूंगफली का पाउडर - 1 ग्राम
- नमक - 40 ग्राम
- धनिया पाउडर - 3 ग्राम

निर्देश:

- पारंपरिक सांबर वडी बनाने के लिए, एक चौड़ा कटोरा लें और उसमें 2 कप बेसन और 1 कप ज्वार का आटा डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पावडर, हल्दी पावडर, अजवायन और 2 छोटे चम्मच गरम तेल डालें। सभी चीजों को अपने हाथों से अच्छी तरह मिलाएं और देखें कि यह आकार में रहती है, यदि नहीं, तो थोड़ा गर्म तेल डालें।
- थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर अच्छी तरह गूंद लें।
- और मध्यम सख्त आटा गूथ लें। आटे को तेल लगाकर चिकना कर लें और 10 मिनट के लिए रख दें।
- सांबर वडी में भरने के लिए सूखे हरे धनिये को बारीक काट लीजिये।
- मध्यम आंच पर एक पैन गरम करें और उसमें 1 छोटा चम्मच तेल डालें।
- जीरा, अदरक-लहसुन-हरी मिर्च का पेस्ट, खसखस और तिल डालें। थोड़ा सा भून लीजिए।
- 1/2 कप सूखा नारियल पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं और 2 मिनट तक भूनें।
- सभी मसाले डालें और फिर 1 छोटा चम्मच चीनी (वैकल्पिक) डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- 3 बड़ी चम्मच भुनी हुई मूंगफली का पावडर और दरदरी मूंगफली डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- स्वादानुसार नमक डालें।
- अब कटा हुआ हरा धनिया डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह मिलाएं और 1-1.5 मिनट तक पकाएं।
- आटे की जांच कीजिए और इसे फिर से गूथ लीजिए। एक छोटे आकार का आटा लें और इसे चिकना कर लें।
- इसे पूरी की तरह बेलनाकार आकार में बेल लें।
- आपको स्टफिंग इतनी भरनी है कि वडी खाली न लगे।
- चारों तरफ से मोड़ें। वडी को अच्छे से दबाएं ताकि वडी खुल न सके।
- दोनों किनारों को मोड़ें और आप वडी को बीच में दबाकर थोड़ा तिकोना या पिरामिड आकार दे सकते हैं।
- तवा गरम करें और वडी को दोनों तरफ से समान रूप से तेल लगाकर पकाएं और इमली की चटनी के साथ परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 3: ज्वार भाकड़ी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	171 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	34 ग्राम
वसा	1 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय	- 30 मिनट
बनाने का समय	- 10 मिनट
कितने लोगों के लिए	- 1

सामग्री: :

- ज्वार - 30 ग्राम
- पानी - 70 मि.ली.
- नमक - 2 ग्राम
- चोकर युक्त गेहूं का आटा - 20 ग्राम

निर्देश:

- सबसे पहले एक बड़े प्याले में मैदा लेकर उसके बीच में एक गड्ढा बना लें।
- 3/4 कप गर्म पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। सावधान रहें क्योंकि पानी गर्म है।
- आटे में जरूरत के अनुसार और पानी डाल कर चिकना आटा गूथ लीजिए।
- आटे को चिकना, मुलायम और चिपचिपा न होने तक गूंद लें।
- एक छोटी लोई के आकार का आटा लेकर उसकी लोई बना लें।
- हथेली और अंगुली की मदद से आगे, थपथपाकर सपाट करें।
- थपथपाते समय आटे को चिपकने से रोकने के लिए बेलने की जगह पर थोड़ा से ज्वार का आटा डालें। आटे से अतिरिक्त आटा निकाल लें।
- बेले हुए आटे को गरम तवे पर डालें।
- तब तक प्रतीक्षा करें जब तक पानी सूख न जाए और फिर इसे दूसरी तरफ पलट दें।
- सभी किनारों को हल्के हाथ से दबा कर पका लें।
- ज्वार भाकड़ी को सूखे लहसुन की चटनी के साथ परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 4 : अक्की रोटी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	264 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35 ग्राम
वसा	11.5 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- साँवा ध्वागर का आटा - 20 ग्राम
- चोकर युक्त गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- कटा हुआ अदरक - 5 ग्राम
- कटी हुई पत्ता गोभी - 10 ग्राम
- कटी हुई गाजर - 10 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- पानी - 70 मि.ली.
- तेल - 10 मि.ली.

निर्देश:

- अक्की रोटी बनाने के लिए, सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में मिलाकर, 1 कप पानी का इस्तेमाल कर नरम आटा गूँथ लें।
- आटे को 6 बराबर भागों में बांट लें।
- आटे का एक भाग लें, इसे बटर पेपर पर रखें और गीली अंगुलियों से चपटा करके 250 मि.मी. (6इं) व्यास का घेरा बना लें।
- एक अंगुली से एक समान दूरी पर 3 से 4 छेद करें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और इसमें 1/4 बड़ा चम्मच तेल लगाएं।
- चपटी रोटी को उल्टा करें और बटर पेपर को धीरे से हटा दें।
- इसके ऊपर समान रूप से 1/2 बड़ा चम्मच तेल डालें और दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- 5 और अक्की रोटी बनाने के लिए चरणों को दोहराएं। अक्की रोटी को तुरंत परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 5: वराइची भात – साँवा / भागर



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	274 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	30 ग्राम
वसा	15 ग्राम
रेद्या	6 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री: :

- साँवा ६ भागर वृ 30 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- जीरा - 3 ग्राम
- कच्चा केला - 10 ग्राम
- कोकम - 5 ग्राम
- मूंगफली का पाउडर - 10 ग्राम
- घी - 10 ग्राम
- चीनी - 5 ग्राम
- धनिया पत्ती - 5 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- पानी - 50 मि.ली.

निर्देश:

- एक गहरी कड़ाही में साँवा ६ भागर (बार्नयार्ड) मिल्लेट को ६ मिमी आंच पर तब तक भूनें जब तक कि आपको अच्छी सुगंध न आ जाए। एक प्लेट में निकाल लें और एक तरफ रख दें।
- उसी कड़ाही में घी गरम करें. जीरा डालें और जब ये चटकने लगे तब हरी मिर्च डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- कुछ सेकंड के बाद, कटा हुआ कच्चा केला, मूंगफली का पाउडर, कोकम डालें और सब कुछ ठीक से मिला लें।
- 2 से 3 मिनट के बाद, पानी, नमक औरध्या चीनी (वैकल्पिक) डालें और उबाल आने दें।
- पानी में उबाल आने के बाद, भुने हुए साँवा ६ भागर को लगातार हिलाते हुए डालें।
- मध्यम आँच पर ढक कर पकाएँ जब तक यह अच्छी तरह से गल और नरम न हो जाए। (लगभग 10-12 मिनट)।
- गैस बंद कर दें और कुछ मिनट के लिए ढककर रख दें। एक बार फिर मिला लें।
- साँवा ६ भागर रेसिपी (महाराष्ट्रियन स्टाइल स्पाइसी बार्नयार्ड मिल्लेट) को हरे धनिये से गार्निश करें और गरमागरम परोसें।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 6: कुट्टू की थालीपीठ



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	241 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	10.5 ग्राम
रेशा	7 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
 बनाने का समय - 20 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- कुट्टू (एक प्रकार का आटा) - 1/2 कप
- चने का आटा - 1/4 कप
- केला - 1 कच्चा
- जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हींग - 1 चुटकी
- धनिया की टहनी - 5-6
- मिर्च - 1
- तेल - 3 बड़े चम्मच

निर्देश:

- एक पैनधकड़ाई में - कुट्टू के आटे और चने के आटे को सूखा भून लें। भूनते समय लाल मिर्च पाउडर, हींग पाउडर और हल्दी पाउडर, जीरा पाउडर डाल दीजिए। एक बार हो जाने के बाद इसे ठंडा होने दें।
- केले को उबालें और ठंडा होने दें।
- एक बाउल में कटी हुई धनिया पत्ती, बारीक कटी हरी मिर्च और नमक डालें।
- कच्चे केले को कट्टूकस या बारीक मैश करके बाउल में डालें और मिलाएँ।
- इसमें सूखा भुना मैदा डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- थोड़ा गुनगुना पानी डालकर नरम आटा गूंध लें।
- इस आटे की टेनिस बॉल के आकार की गोल लोई बना लें।
- एक बटर पेपर पर, आटे के मिश्रण को हाथ से थपथपाकर चपटा करें।
- इसे समान रूप से फैलाने में मदद के लिए थोड़ा पानी का इस्तेमाल करें।
- एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें, तेल की कुछ बूंदें डालें।
- इस थालीपीठ को बटर पेपर (पेपर साइड अप) की मदद से धीरे से पैन ६ तवे में डालें
- बटर पेपर निकाल लें।
- थालीपीठ के बीच में 4 छोटे-छोटे छेद कर लें - इन छेदों में तेल की कुछ बूंदें डालें। यह थालीपीठ के नीचे तेल के समान फैलने में मदद करता है।
- तवाधूपन को ढक दें। धीमी आंच से मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक पकने दें।
- तवे को खोलें और थालीपीठ को सावधानी से पलटें और दूसरी तरफ भी समान रूप से पकाएं।



मध्याह्न भोजन

मध्याह्न भोजन 7 : मिल्लेट बिसेबेल भात



तैयारी का समय - 20 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

मसाला पाउडर के लिए

• धनिया के बीज, लाल सूखी मिर्च, चना दाल, मेथी दाना

सांबर के लिए

- पकी हुई तूर दाल - 1 कप
- रागी मिल्लेट - 1 कप
- नींबू - 1
- इमली - 1
- छोटे प्याज - 5-7
- मिली-जुली सब्जियां (गाजर, सहजन, बीन्स और आलू)- 2 कप
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- करी पत्ता - 10
- सरसों के दाने - 1/4 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - (छोटा चम्मच)
- टूटी लाल मिर्च - 2
- हींग - एक चुटकी
- नमक स्वाद अनुसार
- धनिया पत्ती - 3 बड़े चम्मच
- पानी - 2 कप

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	234 किलो कैलोरी
प्रोटीन	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	37 ग्राम
वसा	6 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

निर्देश:

- एक प्रेशर कुकर में इमली का पानी, सब्जियां, नमक और सांबर मसाला पाउडर डालकर दो सीटी आने तक पकाएं।
- एक दूसरे प्रेशर कुकर में बाजरा, तूर दाल, हल्दी पाउडर, नमक और पानी को दो सीटी आने तक पकाएं।
- मसाले के लिए, सरसों के बीज, जीरा, लाल मिर्च, करी पत्ते को घी में भूनें और एक तरफ रख दें।
- पके हुए मिल्लेट में मसालेदार सब्जी इमली करी डालें और गलने तक मिलाएँ।
- मसाला डालें और बिसिबेल भात को एक सर्विंग बाउल में डालें। कटा हरा धनिया छिड़क कर गरमागरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 1: पंचमेल दाल मंगोड़ी की सब्जी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री: :

- तूर दाल - 10 ग्राम
- मसूर दाल - 10 ग्राम
- चना दाल - 10 ग्राम
- हरा मूंग - 10 ग्राम
- ब्राउन मसूर दाल - 10 ग्राम
- तेज पत्ता - 2 ग्राम
- काली इलायची - 2 ग्राम
- सूखी लाल मिर्च - 5 ग्राम
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 5 ग्राम
- धनिया पाउडर - 2 ग्राम
- गरम मसाला - 5 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- कटा हुआ टमाटर - 10 ग्राम
- धनिया पत्ती - 5 ग्राम
- पानी - 100 मिली
- तेल - 15 मिली
- बाजरा - 20 ग्राम
- भिगोई हुई मूंग दाल - 30 ग्राम
- नमक स्वाद अनुसार
- पानी - 70 मिली

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	244 किलो कैलोरी
प्रोटीन	10 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	30 ग्राम
वसा	8.5 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

निर्देश:

मैगोडिस के लिए

- मूंग दाल और बाजरे के आटे (गाढ़ा बैटर) का इस्तेमाल करके पेस्ट बना लें।
- कड़ाही में तेल गर्म करें और छोटे-छोटे वड़े बना लें।
- बाकी दालों को एक साथ प्रेशर कुकर में उबालें।

तड़के के लिए

- एक और पैन गरम करें, उसमें सभी खड़ा मसाला डालें और प्याज और टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएँ।
- मंगोड़ी को उबाल में डालें।
- इसे धनिया पत्ती से सजाएँ।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 2: मल्टी मिल्लेट भाखरी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	142 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	27 ग्राम
वसा	1.5 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय - 40 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- मल्टीग्रेन बाजरा आटा (ज्वार, रागी, बाजरा मिक्स) - 50 ग्राम
- पानी - 60 मि.ली.
- गेहूं का आटा - 30 ग्राम

निर्देश:

- मल्टीग्रेन मिल्लेट मिक्स, गेहूं का आटा और पानी के साथ एक थोड़ा टाइट आटा गूंथ लें।
- एक नॉनस्टिक तवा गरम करें, उसमें छोटी-छोटी लोई बेलकर चपटा बेल लें।
- गुंथे हुये आटे को गरम तवे पर डालिये।
- दोनों तरफ से पकाएं। दाल और सब्जी के साथ परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 3: मिल्लेट मेथी थेपला



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	127 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	22 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	4.5 ग्राम

सामग्री: :

- गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- बाजरे का आटा - 30 ग्राम
- मेथी के पत्ते - 30 ग्राम
- तिल - 10 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- नमक - 5 ग्राम
- पानी - 80 मि.ली.

निर्देश:

- मल्टीग्रेन मेथी थेपला बनाने के लिए, सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में मिलाकर जरूरत के अनुसार पानी का इस्तेमाल कर हल्का नरम आटा गुँथ लें।
- आटे को 6-8 बराबर भागों में बाँट लें और प्रत्येक भाग को 150 मि.मी. (6") व्यास के गोल आकार में बेल लें।
- एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और प्रत्येक गोले को, थोड़े तेल का इस्तेमाल कर, दोनों तरफ से सुनहरे भूरे रंग का होने तक पका लें।
- मल्टीग्रेन मेथी थेपला को गरमा गरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 4: कल्याणची भाकरी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	140 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	25 ग्राम
वसा	1 ग्राम
रेशा	5 ग्राम

तैयारी का समय	- 30 मिनट
बनाने का समय	- 20 मिनट
कितने लोगों के लिए	- 6 चबे

सामग्री:

- गेहूं का आटा - 30 ग्राम
- ज्वार का आटा - 30 ग्राम
- काली उड़द की दाल - 30 ग्राम
- पानी - 10 मि.ली.

निर्देश:

- ज्वार का आटा, उरद दाल और नमक को बारीक पीस लें।
- यह आम तौर पर आटा चक्की में या हाइ स्पीड वाले ब्लेंडर के साथ किया जाता है।
- लगभग 2 कप मैदा लें। पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें।
- मैदे के आटे को 4-5 भागों में बांट लें और उनके गोले बना लें। बेलने वाली सतह पर थोड़े से मैदा को डालें।
- आटे की 1 लोई लेकर हथेली पर रखकर चपटा करके चपटी रोटी बेल लें।
- लोहे का भारी तवा गरम करें। भाकरी को सावधानी से उठाकर गरम तवे पर रखें।
- भाकरी के पूरे ऊपरी भाग पर थोड़ा पानी लगाएँ।
- एक सपाट चमचे का इस्तेमाल करें और इसे पलटें। भाकरी के नीचे की तरफ भूरी चिल्ली आने तक पकाएं (लगभग 1 मिनट तेज आंच पर)।
- फिर से पलट दें और इसे सीधे आंच पर फूलने तक या अच्छी तरह पकने तक पकाएं।
- मूंगफली की हरी चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 5: गुजराती खिचड़ी



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार - 30 ग्राम
- हरा मूंग - 20 ग्राम
- कटा हुआ प्याज - 10 ग्राम
- कटा हुआ टमाटर - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- धनिया पत्ती - 2 ग्राम
- सरसों के दाने - 2 ग्राम
- करी पत्ते - 5 ग्राम
- भूसा गुड़ - 2 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- पानी - 100 मि.ली.
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि.ली.

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	172 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	10 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

निर्देश:

- ज्वार और दाल को रात भर के लिए भिगो दें और प्रेशर कुकर में पका लें।
- गर्म पैन में तेल और तड़के की सारी सामग्री डालें।
- दाल और ज्वार डालें।
- 5-10 मिनट तक अच्छे से पकाएं।
- गरमागरम परोसें



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 6: सिंघाड़ा कढ़ी



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	325 किलो कैलोरी
प्रोटीन	15 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	40 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	5.6 ग्राम

सामग्री:

- कुड़ू का आटा - 100 ग्राम
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- करी पत्ता - 5-8 कटा हुआ
- सूखी लाल मिर्च - 2-4
- धनिया - 2 बड़े चम्मच
- तेल - 3 बड़े चम्मच
- दही - 1/2 कप
- नमक स्वाद अनुसार

निर्देश:

- सभी सूखी सामग्री (सिंघाड़े का आटा, नमक, चीनी) को एक बाउल में लें।
- दही डालें और मिश्रण को चिकना होने तक अच्छी तरह फेंटें।
- पानी डालकर फिर से फेंटें।
- एक अलग पैन में तेल गरम करें।
- जीरा, करी पत्ता और सूखी लाल मिर्च डालें।
- दही का मिश्रण डालें।
- आंच को मध्यम कर दें। फटने से बचने के लिए इसे बार-बार हिलाते रहें।
- इसे 5 - 8 मिनट तक या गाढ़ा होने तक उबलने दें।
- कटी हुई धनिया पत्ती डालकर गरमागरम परोसें।



रात्रि भोजन

रात्रि भोजन 7: ज्वार का डोसा (घेवन/धीरदे)



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	254 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	44 ग्राम
वसा	5.5 ग्राम
रेशा	8 ग्राम

तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 1

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 1 कप
- चावल का आटा - 1/4 कप
- पानी - 1/4 कप
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
- अजवाइन ६ कैरम बीज - 1/4 छोटा चम्मच
- बारीक कटी हुई शिमला मिर्च
- बारीक कटी हुई टमाटर
- कटी हुई हरी मिर्च
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच
- कटा हुआ गाजर
- बारीक कटी हुई धनिया पत्ती
- नमक स्वाद अनुसार
- नींबू का रस - 1/2
- तेल

निर्देश:

- ज्वार का आटा, चावल का आटा लें और अच्छी तरह मिलाएं। आप चाहें तो चावल का आटा नहीं डालें।
- थोड़ा थोड़ा पानी डाल कर पतला घोल बना लीजिए, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा, अजवाइन, शिमला मिर्च, टमाटर, हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, गाजर, हरा धनियां, नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिए।
- सब्जियां डालना वैकल्पिक है या आप अपनी पसंद की सब्जियां डाल सकते हैं।
- नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। नींबू के रस की जगह आप छाछ का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- मध्यम आंच पर एक पैन गरम करें और तेल फैलाएं। बैटर को एक बार मिक्स करें और बैटर को तवे पर डालें।
- ढककर लगभग 2 मिनट तक पकाएं।
- ढक्कन हटाएं और डोसे पर थोड़ा सा तेल फैलाएं।
- जब निचली सतह अच्छे से पक जाए तो पलट कर दूसरी तरफ से भी अच्छे से पका लें।
- जब डोसा दूसरी तरफ से भी अच्छी तरह से पक जाए तो इसे एक प्लेट में निकाल लें और यह परोसने के लिए तैयार है।



अल्पाहार

अल्पाहार 1: ढेबरा



तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 100 ग्राम
- मेथी & मेथी के पत्ते, ताजा कटा हुआ - 30 ग्राम
- हरी मिर्च, कटी हुई - 10 ग्राम
- भारतीय सुगंध - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 5 ग्राम
- कर्डधही - 50 मि.ली.
- नींबू के रस से स्वाद बढ़ाना - 10 मि.ली.
- नमक - 5 ग्राम

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	191 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36 ग्राम
रेशा	5 ग्राम
वसा	2 ग्राम

निर्देश:

- सभी सामग्री लें, अच्छी तरह मिलाएं और एक सख्त आटा गूंथ लें जैसे हम टिक्की के लिए बनाते हैं। आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर टिक्की की तरह हाथ से दबा कर तैयार कर लीजिए।
- इसे एयर फ्राई करें या 7 - 10 मिनट के लिए 110 डिग्री सेल्सियस पर बहुत कम तेल लगाकर टिक्कियों को बेक करें।



अल्पाहार

अल्पाहार 2: हांडवो



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	168 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	4.5 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट, अमृतदपहीजे वांपदह
 बनाने का समय - 20 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- साँवा ६ भागर का आटा - 100 ग्राम
- लौकी कद्दूकस की हुई और पानी निचोड़ा हुआ - 40 ग्राम
- चना दाल - 50 ग्राम
- अदरक लहसुन का पेस्ट - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 5 ग्राम
- दही - 50 मि.ली.
- हरी मिर्च का पेस्ट - 5 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- बेकिंग पाउडर - 5 ग्राम
- गाजर कद्दूकस की हुई - 20 ग्राम
- हरी मटर - 20 ग्राम
- नींबू के रस से स्वाद बढ़ाना - 10 ग्राम
- धनिया पाउडर - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 5 ग्राम
- सरसों के दाने - 5 ग्राम
- तेल - 10 मि.ली.
- करी पत्ता - 1

निर्देश:

- एक कटोरी या पैन में दाल को पानी से दो बार धो लें और फिर पर्याप्त पानी में 4 से 5 घंटे के लिए भिगो दें।
- बाद में सारा पानी निकाल दें और दाल को ग्राइंडर जार में डालें।
- दही (दही) और साँवा ६ भागर का आटा डालें। रवा जैसी कंसिस्टेंसी वाली बैटर में पीस लें और बैटर को प्याले में निकाल लें। (छोटा चम्मच बेकिंग सोडा डालें।)
- अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढककर बैटर को 8 से 9 घंटे या रात भर के लिए फरमेंट कर लें।
- अगले दिन बैटर में छोटे बुलबुले और हल्की खट्टी गंध होगी।
- 1 छोटी लौकी (लौकी, घिया, दूधी, ओपो स्वचैश) को धोकर, छीलकर कद्दूकस कर लें। आपको 1 कप कसी हुई कद्दूकस की हुई लौकी की आवश्यकता होगी।
- एक छोटे पैन में तेल गरम करें। राई डालें और उन्हें चटकने दें। फिर कटे हुए करी पत्ते डालें। कुछ सेकंड के लिए भूनें। फिर अदरकलहसुनहरी मिर्च का पेस्ट डालें।
- अदरक और लहसुन की कच्ची महक आने तक भूनें।
- 1 कप कद्दूकस की हुई लौकी, गाजर और मटर डालें।
- हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और नमक भी डाल दें। अच्छी तरह मिलाएं और फिर आंच बंद कर दें।
- तड़के वाले मिश्रण को हांडवो बैटर में डालें।
- एक पैन गरम करें और तेल फैलाएं और धीमी आंच पर रखें। पैन में 1.5 से 2 कलछी हांडवो बैटर डालें। 1 से 1.5 इंच की मोटाई रखें।
- पैन को ढक्कन से ढक दें और फिर हांडवो को धीमी आंच पर पकाएं। इस तरफ भी सुनहरे होने तक पकाएं और हांडवो अच्छी तरह से पक जाए।
- हांडवो को निकाल कर गरमा गरम धनिये की चटनी, तिल की चटनी या पपीते की चटनी के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 3: साँवा / भागर की खीर



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	307 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	50 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	4 ग्राम

तैयारी का समय	- 10 मिनट
बनाने का समय	- 20 मिनट
कितने लोगों के लिए	- 2

सामग्री:

- साँवा ध्भागर भिगोया हुआ - 30 ग्राम
- दूध - 60 मि.ली.
- गुड़ - 30 ग्राम
- बादाम - 10 ग्राम
- इलाइची पाउडर - 5
- ज्वार का आटा - 100 ग्राम

निर्देश:

- साँवा ६ भागर मिल्लेट को अच्छी तरह धो लें। और पर्याप्त पानी में कम से कम 30 मिनट के लिए भिगो दें।
- 30 मिनट बाद, सारा पानी निकाल दें। एक भारी तले के बर्तन में दूध को मध्यम आंच पर गर्म करें। इसमें चावल डालें।
- केसर डालकर तब तक पकाएं जब तक साँवा ६ भागर ठीक से पक न जाए। इसमें लगभग 10 - 12 मिनट का समय लगेगा।
- इसलिए बीच-बीच में हिलाते रहें और बाद में आसान सफाई के लिए पैन के किनारों को भी खुरचते रहें।
- चीनी डालकर मिलाएँ।
- कटे हुए मेवे और किशमिश डालें।
- इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- और 2 - 3 मिनट या खीर के थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं।
- फिर गैस बंद कर दें।
- कैसे जांच करें कि खीर तैयार है? जब आप लेते हैं
- खीर को एक चम्मच में डालकर आप वापस डाल दें, गाढ़ा दूध और पका हुआ मिल्लेट एक साथ गिरना चाहिए। अगर दूध और मिल्लेट अलग-अलग लग रहे हों तो इसे उबलने दें और इसे और गाढ़ा कर लें।



अल्पाहार

अल्पाहार 4 : डोंडास



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	183 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.25 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	43 ग्राम
वसा	1 ग्राम
रेशा	4.5 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट
 बनाने का समय - 20 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- साँवा धागर - 30 ग्राम
- चावल - 30 ग्राम
- खीरा - 40 ग्राम
- गुड़ - 30 ग्राम
- काजू - 10 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- किशमिश - 5 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली.
- कसा हुआ नारियल - 10 ग्राम

निर्देश:

- खीरे को बीज सहित कट्टकस कर लें।
- खीरे से निकले पानी को फेंके नहीं।
- साँवा ६ भागर और चावल के रवा को अलग-अलग तल कर अलग रख लें। 1 और 1/2 कप पानी उबालें, उसमें खीरा, गुड़, नारियल और नमक डालें।
- साथ ही कट्टकस करते समय इसमें इकट्टा किया हुआ खीरे का पानी भी डाल दें।
- जब पानी उबलने लगे तो उसमें चावल का रवा और साँवा ६ भागर मिला दें ताकि उसमें गांठ न पड़े।
- भाप देने के लिए बेकिंग ट्रे या गहरी प्लेटों पर घी लगाएं।
- घी लगाने की जगह आप हल्दी के पत्ते या केले के पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- जब साँवा ६ भागर सारा पानी सोख ले और एक साथ आ जाए, तो इलायची पाउडर, मेवे डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- इसे चिकनी की हुई प्लेटों में डालें और फिर से इसे केले या हल्दी के पत्तों से ढक दें।
- इसे 30 मिनट के लिए धीमी आंच में भाप दें या जब तक डाला गया चाकू साफ न हो जाए। जब यह पक जाए तो इसे ठंडा होने दें। डोंडास को एक बड़ी प्लेट में डालें और क्यूब्स में काट लें।



अल्पाहार

अल्पाहार 5: तले हुए केले के वड़ा पाव



तैयारी का समय - 30 मिनट
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 2

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	290 किलो कैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	48 ग्राम
वसा	9.5 ग्राम
रेशा	5.5 ग्राम

सामग्री:

- गेहूं का पाव - 2 नग
- कच्चा केला - 250 ग्राम
- हरी मिर्च - 5 ग्राम
- तेल - 15 मि.ली.
- करी पत्ते - 5 ग्राम
- अदरक कटा हुआ - 5 ग्राम
- सरसों के दाने - 2 ग्राम
- बेसन - 20 ग्राम
- ज्वार का आटा - 10 ग्राम
- लाल मिर्च और हल्दी पाउडर - 5 ग्राम
- नमक स्वादानुसार

धनिया की चटनी

- धनिया पत्ती - 50 ग्राम
- हरी मिर्च - 2 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम

निर्देश:

- कच्चे केले को उबाल कर मैश कर लें और ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
- एक कड़ाही लें, तेल गरम करें और उसमें राई, करी पत्ता डालें, इसे चटकने दें और हरा और कटा हुआ अदरक डालें, कच्चे केले डालें और हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालें।
- ज्वार का आटा और पानी लें।
- सेमी लिक्विड तक गाढ़ापन होने तक मिक्स करें।
- छोटे-छोटे वड़े बनाकर हल्का फ्राई कर लें।
- इसे बन्स के बीच में भरकर धनिया की चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 6 : सिंघाड़ा की मुठिया



तैयारी का समय - 30 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- सिंघाड़े का आटा - 1 कप
- लौकी (कटूकस की हुई) - 1 मुट्टी
- ताजा मेथी ६ मेथी के पत्ते - 1 मुट्टी
- अंकुरित मूंग - 3 बड़े चम्मच
- प्याज (छोटा) - 1
- करी पत्ता - 5 - 6
- धनिया पत्ती - 3 बड़े चम्मच
- दही - 1 बड़ा चम्मच
- अदरक - 1/2 इंच
- लहसुन की कलियां - 6
- हरी मिर्च - 2
- अजवाइन के बीज - 1/2 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर -) छोटा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
- तिल - 1 बड़ा चम्मच
- हींग - 1/4 टेबल स्पून
- तिल का तेल या जैतून का तेल - 2 बड़े चम्मच
- नमक स्वाद अनुसार

पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	224 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	27 ग्राम
वसा	1.25 ग्राम
रेशा	1 ग्राम

निर्देश:

- तेल को छोड़कर सभी सामग्री को मिलाकर छोटे छोटे गोले बना लें।
- अब इन्हें अपनी हथेली पर चपटा कर लें।
- एक कांटा लें और एक या दो बार चुभाएं,
- अच्छी तरह से तेल लगे नॉन-स्टिक पैन में दोनों तरफ से पकाएं।
- वैकल्पिक रूप से आप 10 मिनट के बाद पलट कर 25 मिनट के लिए 180 डिग्री सेल्सियस पर बेक कर सकते हैं।



अल्पाहार

अल्पाहार 7: कोदो मिल्लेट ढोकला



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	194 किलो कैलोरी
प्रोटीन	8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36 ग्राम
वसा	2 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

- तैयारी का समय - 15 मिनट + 10 घंटे भिगोएं
बनाने का समय - 10 मिनट
कितने लोगों के लिए - 3

सामग्री:

- ❁ बाजरा - 1 कप
- ❁ उड़द दाल - ½ कप
- ❁ नमक - स्वादानुसार
- ❁ दही - 2 बड़े चम्मच
- ❁ चीनी - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- ❁ कटा हरा धनिया - ½ छोटा चम्मच
- ❁ कटी हुई हरी मिर्च - 1-2

तड़के के लिए

- ❁ तेल - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ तिल के बीज - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ सरसों के दाने - 1 बड़ा चम्मच
- ❁ हींग - 1 चुटकी
- ❁ करी पत्ता - 1-2

निर्देश:

- ❁ कोदो और उड़द की दाल को लगभग 6 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें। इसे एक मुलायम बैटर में ब्लेंड करें
- ❁ बैटर को एक बाउल में डालें और उसमें दही और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और इसे रात भर या 4 घंटे के लिए फरमेंट होने दें।
- ❁ एक अलग कटोरे में बैटर, चीनी, हल्दी पाउडर, धनिया, हरी मिर्च डालें और एक जल्दी से मिलाएं।
- ❁ एक ढोकला पैन लें, इसमें अच्छी तरह से घी लगाएं और बैटर डालें।
- ❁ बैटर को 5 - 7 मिनट तक स्टीम करें।
- ❁ इस बीच एक पैन में तेल डालकर हींग, राई, तिल, करी पत्ते के साथ तड़का तैयार करें और उन्हें चटकने दें
- ❁ ढोकला को चौकोर टुकड़ों में काटें और इसके ऊपर तड़का डालें।
- ❁ इसे पुदीना या धनिया की चटनी के साथ परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 8 : नचनी सत्व



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	150 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.75 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	16 ग्राम
वसा	8.5 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 8 घंटे
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- नचनी (8 घंटे भिगोई हुई) - 1/2 कप
- नारियल (ताजा कट्टकस किया हुआ) - 1/2 कप
- नमक - 1/4 छोटा चम्मच
- गुड़ (कट्टकस किया हुआ) - (कप
- काजू (बारीक कटे हुए) - 6
- इलायची पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- घी - 2 बड़े चम्मच

निर्देश:

- रागी को रात भर भिगो दें।
- एक मिक्सर जार में भिगोए हुए पानी के साथ) रागी डालें। बारीक पेस्ट में पीस लें। रागी का दूध निकालने के लिए रागी को छलनी से छान लें और निचोड़ लें।
- निचोड़ी हुई रागी को एक बार फिर मिक्सर जार में डालें। थोड़ा पानी डालें। रागी को दूसरी बार पीस लीजिए। अर्धक रागी दूध निकालने के लिए रागी को छानें और निचोड़ें। इस प्रक्रिया को एक बार और दोहराएं।
- नारियल को मिक्सर जार में डालें। थोड़ा पानी डालें। बारीक पेस्ट में पीस लें। नारियल का दूध निकालने के लिए नारियल को छानकर निचोड़ लें। पानी डालकर, नारियल को पीसकर और नारियल का दूध निकालकर 2 बार दोहराएं।
- एक बर्तन में रागी का दूध और नारियल का दूध डालें। नमक और गुड़ डालें। इस मिश्रण को 30 मिनट के लिए रख दें ताकि गुड़ नरम होकर घुल जाए।
- 30 मिनट के बाद, बचे हुए गुड़ को घोल लें। मिश्रण को छान लें।
- उपरोक्त सत्व मिश्रण को धीमी आंच पर पकाएं। बीच-बीच में हिलाते रहें ताकि बर्तन के तले या किनारों पर चिपके या गांठ न बने।
- 5 मिनट बाद इसमें काजू और इलायची पाउडर डाल दीजिए। अच्छी तरह से हिलाएं।
- धीमी आंच पर पकाते रहें और सत्व के गाढ़ा होने तक लगातार चलाते रहें। इस कदम में लगभग 10-15 मिनट का समय लगेगा।
- एक स्टील का कन्टेनर लीजिए और कन्टेनर के अन्दर घी लगाकर चिकना कर लीजिए। इसमें सत्व डालें। सत्व को ठंडा होने के लिए 3 घंटे के लिए खुला छोड़ दें।
- कन्टेनर का ढक्कन लगाकर 4 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।
- सत्व को फ्रिज से निकाल लें। मिश्रण को डिमोल्ड करें। चाकू से सत्व को टुकड़ों में काट लें। नाचनी सत्व परोसने के लिए तैयार है।



अल्पाहार

अल्पाहार 9: साँवा मिल्लेट मैंगो मिल्क शेक



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	173 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33.5 ग्राम
वसा	3 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 20 मिनट
कितने लोगों के लिए - 2

सामग्री:

- साँवा मिल्लेट मिल्क - 100 मि.ली.
- सामान्य दूध - 100 मि.ली.
- आम का फल - 50 ग्राम
- चीनी - 25 ग्राम
- पानी आवश्यकता अनुसार

निर्देश:

- छिले हुए साँवा मिल्लेट को अधिक मात्रा में पानी में रात भर के लिए भिगो दें।
- अनाज को अच्छी तरह से धो लें और साँवा मिल्लेट को 1:1 के अनुपात में पानी मिलाकर पीस लें (साँवा मिल्लेट रू पानी)
- साँवा मिल्लेट से 100 मि.ली. दूध निकाले और छान लें।
- साँवा मिल्लेट के दूध को नियमित दूध में मिलाकर 5-10 मिनट तक उबालें।
- उबालने के बाद, कमरे के तापमान पर ठंडा करें और एक तरफ रख दें। आम को छीलकर स्लाइस में काट लीजिए।
- अब आम के टुकड़े और चीनी को ब्लेंडर में डालकर पल्प बना लें।
- ब्लेंडर में ब्लेंड किया हुआ दूध और आम का गूदा डालकर मिला लें।
- ब्लेंडर से निकाले और इसे छान लें।
- बादाम और केसर से सजाएं।



अल्पाहार

अल्पाहार 10: साँवा के मोदक



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	263 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	41 ग्राम
वसा	9 ग्राम
रेशा	6 ग्राम

तैयारी का समय - 15 मिनट
बनाने का समय - 60 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- साँवा मिल्लेट - 2 कप
- गुड़ - 1/4 कप (पाउडर किया हुआ)
- मूंगफली - 1/4 कप (दरदरा कुटा हुआ)
- तिल - (कप (दरदरा कुटा हुआ)
- नारियल - 1/4 कप (कट्टकस किया हुआ)
- इलायची - 1 बड़ा चम्मच (पाउडर)
- पानी आवश्यकतानुसार
- नमक आवश्यकतानुसार

निर्देश:

- 2 कप साँवा मिल्लेट लें और इसे एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- भीगे हुए मिल्लेट को सुखाकर महीन पीस लें।
- एक पैन में पानी उबालें और उसमें बाजरा का आटा और आवश्यकतानुसार नमक डालें।
- मिश्रण को तब तक हिलाएं जब तक कि आटे जैसी स्थिरता प्राप्त न हो जाए।

भरावन की तैयारी -

- एक बाउल में कट्टकस किया हुआ नारियल, दरदरी कुटी मूंगफली, तिल, पिसा हुआ गुड़ और इलायची का पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- आटे से थोड़ा सा आटा लें और इसे मोदक का आकार दें।
- मोदक को मोल्ड का उपयोग करके या आटे को चपटा करके और किनारों को सील करके आकार दिया जा सकता है।
- मोदक के अंदर स्टफिंग भर कर उसे बंद कर दें।
- मोदक को कुकर में 10-15 मिनट के लिए स्टीम कर लीजिए।
- तुरंत निकालें और परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 11: कुटकी का हलवा – मौरैयो (कुटकी) का हलवा



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)	
ऊर्जा	265 किलो कैलोरी
प्रोटीन	2.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	34 ग्राम
वसा	13 ग्राम
रेशा	2.5 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
 बनाने का समय - 15 मिनट
 कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- कुटकी (थोड़ा बाजरा) – 1 कप
- गुड़ कढ़कस किया हुआ – 3/4 कप
- घी – 3 बड़े चम्मच
- इलाइची पाउडर (इलाइची) – 1 चुटकी
- दूध – 1 कप
- पानी – 2 1/2 कप

निर्देश:

- एक प्रेशर कुकर में, छोटे बाजरा को मध्यम – कम आँच पर लगभग 5 मिनट के लिए भूनें, एक बार जब यह हल्का भुन जाए। एक अलग पैन में पानी गरम करें। जब पानी में एक उबाल आ जाए तो उसे तुरंत इस प्रेशर कुकर में डाल दें।
- कुकर बंद करें और लगभग 5 सीटी आने तक प्रेशर कुकर करें। गैस बंद कर दें और प्रेशर अपने आप निकलने दें।
- इसके बाद एक दूसरे सॉस पैन में 1/4 कप पानी के साथ कढ़कस किया हुआ गुड़ डालें। इसे मध्यम आँच पर गुड़ को गर्म करें और पूरी तरह घुलने तक पिघलाएँ।
- पिघले हुए गुड़ में इलायची पाउडर डाल दीजिए। अब इस गुड़ की चाशनी को पके लें।
- थोड़ा बाजरा और अच्छी तरह मिलाएं।
- दूध डालें और 2 मिनट तक उबलने दें। एक चुटकी नमक डालें और मिलाएँ।
- धीमी आँच पर घी के साथ तड़का पैन गरम करें, मेवे पलटने के बाद इसमें मेवे भूनें
- हल्का ब्राउन होने पर, गैस बंद कर दीजिए, बाजरे के हलवे को फ्राई किए हुए मेवों से सजाएं।



अल्पाहार

अल्पाहार 12: ज्वार का शरबत



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	160 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	36 ग्राम
वसा	0.4 ग्राम
रेशा	2 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 30 मिनट
कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 1 कप
- जौ - 1/2 कप
- चीनी
- काली मिर्च
- नींबू
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश:

- ठंडे पानी में ज्वार का आटा और जौ डालें और 20 मिनट तक उबालें।
- पैन को आंच से उतार लें और काली मिर्च, लेमन जेस्ट और स्वीटनर डालें।
- हिलाएँ, ढकें, और कमरे के तापमान तक ठंडा करें और अच्छी तरह से ठंडा करें।
- परोसने से पहले, नींबू में ब्लेंड करें या बर्फ के ऊपर डालें और सिट्रस दिवस्ट से सजाकर परोसें।



अल्पाहार

अल्पाहार 13: मिल्लेट की मीठी लरसी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	206 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	34 ग्राम
वसा	5.5 ग्राम
रेशा	1 ग्राम

तैयारी का समय - 5 मिनट
बनाने का समय - 15 मिनट
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- बाजरे का आटा - 25 ग्राम
- दूध - 1 कप
- चीनी - 1 बड़ा चम्मच
- दही - 2 बड़े चम्मच

निर्देश:

- 25 ग्राम बाजरे के आटे को पानी में पकाएं और मिश्रण को 10 मिनट तक उबलने दें।
- फिर मिश्रण को कमरे के तापमान पर ठंडा करें।
- पके हुए बाजरे के मिश्रण में अन्य सामग्री, अर्थात दही, दूध और चीनी डालें।
- अच्छी तरह मिलाएं और लगाए गए मिश्रण को रात भर के लिए किण्वित होने दें।
- प्रोबायोटिक बाजरा पेय को रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें।



अल्पाहार

अल्पाहार 14: कंगनी (टांगुन) की रोटी



पौष्टिक तत्व (प्रति उपभोग)

ऊर्जा	190 किलो कैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35 ग्राम
वसा	3 ग्राम
रेशा	3 ग्राम

तैयारी का समय - 10 मिनट
बनाने का समय - 2 घंटे
कितने लोगों के लिए - 4

सामग्री:

- कंगनी का आटा - 1 कप
- मैदा - 1 कप
- दूध - 15 मि.ली.
- नमक - 1 ग्राम
- खमीर - 2 ग्राम
- चीनी - 5 ग्राम
- पानी - 30 मि.ली.
- चिकनाई के लिए तेल

निर्देश:

- एक बड़े कटोरे में, गर्म पानी में खमीर घोलें। चीनी, नमक और तेल डालें। 2 मिनट के लिए अलग रख दें।
- फॉक्सटेल बाजरे का आटा, मैदा, दूध डालें और उन्हें एक नरम आटे में मिलाएँ।
- लगभग 8 से 10 मिनट के लिए गूंध लें और एक ग्रीस किए हुए कटोरे में रखें।
- कवर करें और इसे गर्म स्थान पर दोगुना होने तक उठने दें, लगभग 1 1/2 घंटे और ओवन का तापमान 210 डिग्री सेल्सियस पर सेट करें।
- आटे को 1 1/2 घंटे के बाद आटा लगी हुई सतह पर रखें।
- इन्हें एक लोई का आकार दें और घी लगे हुए लोफ पैन में रखें और 210 डिग्री सेल्सियस पर 15 से 20 मिनट के लिए बेक करें।
- पैन से निकालकर ठंडा करें और रोटियों में काट लें। इसका इस्तेमाल वेजिटेबल सैंडविच या टोस्ट बनाने के लिए करें।

योगदानकर्ताओं की सूची

सुश्री मोनिशा वेंकटेश

बाल विकास अधिकारी, महिला और बाल विकास मंत्रालय,
तमिलनाडु

डॉ जोशिता लांबा

पोषण सलाहकार, जीएआईएन

श्रेफ रोनिका सेठ

हिंदुस्तान यूनिवर्सिटी

डॉ- शालिनी आर्य

एसोसिएट प्रोफेसर, रसायन संस्थान
टेक्नोलॉजी, मुंबई

श्री सौरव चटर्जी

राष्ट्रीय प्रबंधक, हिंदुस्तान यूनिवर्सिटी

आभार

लेखक उनकी सहायता के लिए सुश्री विजेता सिंघारी और श्री अद्वैत देशपांडे, सलाहकार जीएआईएन के समर्थन को स्वीकार करते हैं।





GOVERNMENT OF INDIA

Connect with FSSAI



FSSAI



@fssaiindia



www.fssai.gov.in



FSSAI

एफएसएसएआई
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

