



स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND FAMILY
WELFARE
सत्यमेव जयते

एफएसएसएआई
fssai

 Eat Right
India
सही भोजन. बेहतर जीवन.



శ్రీ అన్న చిరుధాన్యాలు (మిలైట్స్) వంటకాలు

మెన్/క్యాంటీన్ల కోసం ఆరోగ్యకరమైన మెనూ







स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND FAMILY
WELFARE

శ్రీ అన్న చిరుధాన్యాలు (మిల్లెట్స్) వంటకాలు

మెన్/క్యాంటీన్ల కోసం ఆరోగ్యకరమైన మెనూ

एफएसएसएआई
fssai

 Eat Right
India
सही भोजन. बेहतर जीवन.



Message

Millet grains (Shree Anna) are a future food, have great benefits as a drought-resistant crop, yield good productivity in areas with water scarcity, possess remarkable edible & nutritive values, and have ease of processing & food manufacturing. As Hon'ble Prime Minister Narendra Modi Ji said, "Shree Anna- a door to prosperity for the small farmers of the country, Shree Anna - the cornerstone of nutrition for crores of countrymen, Shree Anna - felicitation of Adivasi Community, Shree Anna- getting more crops for less water, Shree Anna - a big foundation for chemical-free farming., Shree Anna - a huge help in fighting climate change."

Over the years notwithstanding the wide range of benefits that millets provide, they have largely been missing from the staple crops due to inadequate knowledge of their benefits compounded by changing dietary habits. In recent years, a lot of efforts have been taken by the government, and non-government organizations to promote millet as an important dietary choice, especially to ensure food security for all. In this context, it is significant to note that the proposal of the Government of India to the United Nations for declaring 2023 as the International Year of Millets was supported by 72 countries. Aligning with India's G20 Presidency theme of 'One Earth, One Family, One Future', Shree Anna aims to address the challenge of gaps in the global value chain and crop productivity due to climate change. We aim to build a sustainable environment for growth.

Millets are also rich sources of micronutrients and play an important role in the body's immune system. Millets have nutraceutical properties in the form of antioxidants which prevent deterioration of human health such as lowering blood pressure, risk of heart disease, prevention of cancer and cardiovascular diseases, diabetes etc.

The recipe book "Millet Recipes - A Healthy Menu for Canteens" developed by FSSAI is a compilation of healthy menu options which could be integrated into canteens/mess of various public and private organisations such as schools, colleges, offices etc. All the recipes are nutritionally rich and proved to be beneficial for all age groups.

I congratulate FSSAI for bringing out this publication for the creation of demand for millets. This book is expected to serve as a one-stop solution for millet-based recipes for all the canteens/mess and other stakeholders.

Dr Mansukh Mandaviya

Union Minister of Health and Family Welfare



Message

Millets are an important source of nutrition and have been a staple food for millions of people in India, including tribal population, for centuries. However, with the advent of modernisation and urbanisation, their use has declined, and people have shifted to more refined and processed foods.

We all must be grateful to our Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi ji, for his initiative in declaring the year 2023 as the International Year of Millets by the United Nations. Under his guidance, millets have earned the name "श्री अन्न". These have led to increased use of millets by the people of our country. I believe that it is our responsibility to encourage the consumption of healthy and nutritious food. Further, and I am sure, under the guidance of our honourable Minister of Health and Family Welfare, we will make considerable progress in this regard.

The effect of promoting of millets is two pronged. While on the one hand, it will help in increasing the income of our farmers, it will help the users in improving their health.

I am pleased to introduce this millet recipe book prepared by the FSSAI with the aim of promoting the use of millets in our daily diets. This book is a timely contribution to the promotion of millets as a sustainable and healthy food option. Millets are rich in fibre, protein and essential nutrients and their consumption can help in the prevention of several chronic diseases. This recipe book is a step towards achieving the goal of promoting use of millets in the daily food intake. It contains a wide range of recipes from the different regions of India, including North, South, East and West. The recipes are suitable for breakfast, lunch, dinner and snacks which can easily be prepared at home.

I congratulate the team that has worked on this book, and I hope that it will inspire people to include millets in their diets.

Prof s P Singh Baghel
Minister of State for Health and Family Welfare



Message

Millets are an important source of nutrition and have been a staple food for millions of people in India for centuries. Millets are rich in fibre, protein, and essential nutrients, and their consumption can help in the prevention of several chronic diseases.

This year has been declared as the International Year of Millets by the United Nations, and this book is a timely contribution to the promotion of millets as a sustainable and healthy food option. As envisioned by our Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi ji, Millets are now known as 'Shree Anna' and it's not confined to just food or agriculture, Shree Anna is now becoming a medium of complete development in India. I believe that it is our responsibility to encourage the consumption of healthy and nutritious foods.

It is a matter of great pleasure that Millet Recipe Book is being introduced. This book has been prepared with the aim of promoting the use of millets in our daily diets. It contains a wide range of recipes from the different regions of India, including North, South, East and West.

I commend the efforts of the team that has worked on this book, and I hope that it will inspire people to include millets in their diets and lead a healthy and fulfilling life.

Dr. Bharti Pravin Pawar

Minister of State for Health and Family Welfare



Foreword

“Shree Anna” Millets Recipe Book, titled “Millets (Shree Anna) Recipes – A Healthy Menu for Canteen/Messes” is a step towards improving the health and well-being of the citizens of our Country. It has been developed by FSSAI to provide comprehensive compilation of healthy menu options that can be easily integrated into Canteens and Mess of various public and private organisations, such as schools, colleges, offices, etc.

The Millet Recipe Book emphasizes the nutritional benefits of millets, which are traditionally grown for their nutritional richness, low water requirement, low input requirement, and climate resilience. These superfoods are rich sources of nutrients such as carbohydrates, protein, dietary fiber, good-quality fat, and a substantially high amount of minerals like calcium, potassium, magnesium, iron, manganese, zinc, and vitamin B complex. Millets are also naturally gluten-free, making them an excellent choice for people suffering from some ailments.

We hope that the Millet Recipe Book will encourage the use of millets in Canteens and Mess, leading to improved health and reduced malnutrition among children and adults. This recipe book provides an opportunity to explore the rich food diversity and traditional culinary practices of our Country while promoting healthy eating habits. Let us embrace millets as a healthy and nutritious food option and make them a part of our daily diet.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a horizontal line and a small flourish.

Rajesh Bhushan, iAs
Secretary, MoHFW

నూట్రి-తృణధాన్యాల గురించి క్లుప్తంగా...



సజ్జలు (బాజ్రా)
बाजरा



సామలు
मोरैयो / कुटकी



అరికెలు
केद्रेव / कोदो



రాగులు
रागी



పెఫ్
टेफ



జొన్నలు
ज्वार



పరిగలు
చేనా / బేరీ



అమరాంత్
రాజగిరా



షిదలు
సాँవా



కొర్రలు
కంగనీ / టాంగున



అండు కొర్రలు
మకరా / మురాత



బుల్లూర్ గోధుమ
క్యూర్

చిరుధాన్యాల వంటకాలు

“క్యాంటీన్ల కోసం ఆరోగ్యకరమైన మెనూ”

విషయ సూచిక

ఉత్తర భారత వంటకాల పట్టిక (మెనూ)

అల్పాహారం

❖ రామ్దానా రెయిన్స్ సలాడ్	00
❖ రామ్దానా ఉప్పా	00
❖ బాజ్రా చీలా (సజ్జల దోస)	00
❖ మెంతి సగ్గుబియ్యం సింగరా రొట్టె	00
❖ సజ్జ ఉల్లిపాయ ముట్టెలు	00
❖ అక్కోరి/హిమాచలి చిరుధాన్యాల అట్టు	00
❖ చిరుధాన్యాల దాలియా	00

భోజనం

❖ సవాబీ ఖిచిడీ	00
❖ కాశ్మీరీ చిరుధాన్యాల పులావ్	00
❖ కొర్రల క్యాప్సికమ్	00
❖ జొన్న కూరగాయలు తవా రోటీ	00
❖ సామల పెరుగు అన్నం	00
❖ వరిగల రవ్వ ఇడ్లీ	00
❖ సజ్జల హల్వా	00

విందు (డిస్సెర్)

❖ బ్రౌన్ రైస్ మరియు జొన్న తెస్త్రా	00
❖ గుమ్మడికాయ సమక్ రైస్	00
❖ రాగి రోటీ	00
❖ ఊదల పులావ్	00
❖ కొర్రల మామిడికాయ పులిహోర	00
❖ పాయసం (ఫిర్నీ)	00
❖ అరికెల పాయసం	00

చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

❖ వేయించిన సమోసా	00
❖ లాంగ్ లట్టా / లావాంగో లతిక	00
❖ జొన్న బైట్లు	00
❖ చిరుధాన్యాల హార్డిక్స్ పానీయం (తాండై)	00
❖ అమరాంత్ మామిడి పానీయం (సూతీ)	00
❖ సజ్జల మజ్జిగ పులుసు / సజ్జల పానీయం	00
❖ సామ బియ్యం ఇడ్లీ	00
❖ సామ బియ్యం ధోక్షా	00
❖ కుట్టు బీట్రూట్ టిక్కి	00
❖ మిశ్రమ చిరుధాన్యాల థేల్ పూరి	00
❖ జొన్న ఉప్పా	00
❖ రాగి లడ్డు	00

దక్షిణ భారత వంటకాల పట్టిక (మెనూ)

అల్పాహారం

❖ రాగి ఇడ్లీ	00
❖ చిరుధాన్యాల జావ	00
❖ అరికెల అప్పం	00
❖ జొన్న ఊతప్పం	00
❖ రాగుల ఉల్లిపాయ చపాతీ	00
❖ చిరుధాన్యాల కర కొఝుకట్టె	00
❖ రామ్దానా ఉప్పా	00

భోజనం

❖ చెట్టినాడ కిచిడి	00
❖ జొన్న పెరుగు - పెరుగు సాంబార్	00
❖ పైనాపిల్ పచ్చడి	00
❖ జొన్న డ్రాప్స్/ షెంగోలియా	00
❖ ఊదల పుట్టు	00
❖ కొర్రల పులిహోర (లెమన్ రైస్)	00
❖ డ్రై ఫ్రూట్ ఊదల బర్నీ	00

విందు (డిస్సెర్)

❖ రాగి నీర్ దోస	00
❖ రాగి అంబలి	00
❖ అరికెల గుంత పొంగడాలు	00
❖ ఊదల దోస	00
❖ కుట్టు దోస	00
❖ రాగి ముద్ద	00
❖ జొన్న రొట్టెలు	00

చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

❖ చెట్టినాడ చిరుధాన్యాలు గుంత పొంగడాలు	00
❖ నీర్ మోర్ (పెరుగు పానీయం)	00
❖ అమరాంత్ చిక్కి (రాజ్ గిర చిక్కి)	00
❖ రాగి లడ్డు	00
❖ చిరుధాన్యాల పొంగలి (రుచికరమైన)	00
❖ అరికెల అడై	00
❖ జొన్న పొంగల్ (స్వీట్)	00
❖ అరికెల పాయసం	00
❖ అమరాంత్ నువ్వుల సూప్	00
❖ ఊధల కుడుములు	00
❖ ఊధలా చోకో బీట్రూట్ క్యారెట్ కేక్	00
❖ జొన్న సలాడ్	00
❖ రాగి చక్కిలు (మురుకులు)	00
❖ స్ట్రాబెర్రీ రాగి సూతీ	00

విషయ సూచిక

తూర్పు భారత పంటకాల పట్టిక (మెసూ)

అల్పాహారం

- టీసంపా - చిరుధాన్యాల ప్రోటీన్ షేక్ 00
- గుర్ వాలీ మహేరి 00
- రాగి జావ 00
- జొన్న మరియు కొర్రల జావ 00
- చిరుధాన్యాల దుస్సా 00
- రాజ్ గిరా ఆలూ రోటీ 00
- అమరాంత్ పరాటా 00

భోజనం

- బజ్రే కి రాబ్ 00
- బీహారీ కిచిడీ 00
- చిరుధాన్యాల లిట్టి చోఖా 00
- రాగి పాపడల సబ్జీ 00
- రాగి రోటీ 00
- కోడు ఖిచారి 00
- కోడో చిరుధాన్యాల మేతి రైస్ 00

విందు (డిస్నర్)

- బ్రాన్ రైస్ మరియు జొన్న తెస్త్రా 00
- గుమ్మడికాయ సమక్ రైస్ 00
- రాగి రోటీ 00
- ఊదల పులావ్ 00
- కొర్రల మామిడికాయ పులిహొర 00
- పాయసం (ఫిర్నీ) 00
- అరికెల పాయసం 00

చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

- చిరుతిల్లు (స్నాక్స్) 00
- బెంగాలీ చిరుధాన్యాల సింఘరా 00
- షెహర్ వాలీ ఖస్తా కచోరీ 00
- సత్తు కా షర్బత్ 00
- రాగి మోమోస్ 00
- బఫారి 00
- రాగి అరిస పిట 00
- కుట్టీ పాయసం - సామల పాయసం 00
- బుక్వీట్ పిండి బిస్కెట్లు (కుకీస్) 00
- జొన్న సూప్ యొక్క క్రీమ్ 00
- నల్లనువ్వులతో చేసిన జొన్న 00
- జిగురు చిరుధాన్యాల కేక్ 00
- జొన్న ముఫిన్లు 00
- చిరుధాన్యాల బ్రెడ్ 00
- కొర్రల సలాడ్ 00

పశ్చిమ భారత పంటకాల పట్టిక (మెసూ)

అల్పాహారం

- ఊదల/భాగర్ ఉప్పా 00
- చిరుధాన్యాల చిల 00
- మహారాష్ట్రీయ అంబిలి 00
- జొన్నల వెర్మిసెల్లి ఉప్పా 00
- ఊదకబెట్టిన జొన్న వడ 00
- జొన్న ఇడ్లీ 00
- బజ్రా నీ ఘూర్లి 00

భోజనం

- దాల్ ధోక్షి 00
- పుడచి వాడి 00
- జొన్నా భక్తి 00
- అక్కి రోటీ 00
- వరైచి భాత్ - ఊదల/భాగర్ 00
- బుక్వీట్ తాలిపీత్ 00
- చిరుధాన్యాల బిసిబిల్లే బాత్ 00

విందు (డిస్నర్)

- పంచమేల్ దాల్ మంగోడి కి సబ్జీ (కూరగాయలు) 00
- వివిధ రకాల చిరుధాన్యాల భాక్రిన్ 00
- చిరుధాన్యాల మేతి తేష్టా 00
- కళ్యాణచి భక్తి 00
- గుజరాతీ కిచిడీ 00
- సింఘార కధి 00
- జొన్న దోస (ఘవన్/ ధిర్లే) 00

చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

- ధేబ్రాజి 00
- హ్యుందోస్ 00
- ఊదల/భాగర్ పాయసం 00
- దొండలు 00
- పాన్ ఫ్రైడ్ బనానా వడ పావ్ 00
- సింఘార ముతియ్య 00
- అరికెల ధోళ్లా 00
- నాచ్చి సత్వ 00
- ఊదల మామిడి మిల్క్ షేక్ 00
- ఊదల మోడక్ 00
- కుట్టీ హల్వా - సామల హల్వా 00
- జొన్న షర్బత్ 00
- చిరుధాన్యాల స్వీట్ లస్సీ 00
- కొర్రల రొట్టె (బ్రెడ్) 00



ముందుమాట

చిరుధాన్యాల గింజలు (శ్రీ అన్న) కరువులను ఎదుర్కొను పంటగా గణనీయమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి, నీటి కొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో మంచి ఉత్పాదకతను ఇస్తాయి, చెప్పుకోదగిన తినదగిన, పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ప్రాసెసింగ్ & ఆహార తయారీ సౌలభ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అనేక సంవత్సరాలుగా చిరుధాన్యాలు (మిల్లెట్లు) అందించే అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లతో కలిపిన వాటి ప్రయోజనాల గురించి తగినంత జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల అవి ఎక్కువగా ప్రధాన పంటల నుండి తప్పిపోయాయి. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, వివిధ ప్రభుత్వాలు మరియు ప్రభుత్వేతర సంస్థలు ప్రత్యేకంగా అందరికీ ఆహార భద్రతను కల్పించడానికి మిల్లెట్లను ఒక ముఖ్యమైన ఆహార ఎంపికగా ప్రోత్సహించడానికి చాలా ప్రయత్నాలు చేశాయి. ఈ సందర్భంలో 2023 న అంతర్జాతీయ మిల్లెట్స్ సంవత్సరంగా ప్రకటించాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి భారత ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతిపాదనకు 72 దేశాలు మద్దతు ఇవ్వడం గమనార్హం.

మిల్లెట్లు ఫైటోకెమికల్స్ మరియు మైక్రోన్యూట్రియెంట్ల యొక్క గొప్ప వనరులు, శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థలో అనేక పాత్రలను పోషిస్తాయి. మిల్లెట్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల రూపంలో న్యూట్రాస్యూటికల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడం, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం, క్యాన్సర్ మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల నివారణ, మధుమేహం మొదలైన మానవ ఆరోగ్యం క్షీణించడాన్ని నిరోధిస్తాయి.

ఎఫ్.ఎస్.ఎస్.ఎ.ఐ. చే అభివృద్ధి చేయబడిన “చిరుధాన్యాల వంటకాలు - క్యాంటీన్ల కోసం ఆరోగ్యకరమైన మెనూ” అనే రెసిపీ పుస్తకం, పాఠశాల, కళాశాలలు, కార్యాలయాలు మొదలైన వివిధ ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ సంస్థల క్యాంటీన్లు/మెన్సల్లో విలీనం చేయగల ఆరోగ్యకరమైన మెనూ ఎంపికల సంకలనం. అన్ని వంటకాలు పోషకాహారాలు సమృద్ధిగా మరియు అన్ని వయసుల వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది.

చిరుధాన్యాలకు గిరాకీని సృష్టించడం కోసం ఈ ప్రచురణను తీసుకువచ్చినందుకు ఎఫ్.ఎస్.ఎస్.ఎ.ఐ. మరియు నిపుణుల కమిటీని అభినందించవచ్చు. ఈ పుస్తకం అన్ని క్యాంటీన్లు/మెన్సు మరియు ఇతర వాటాదారుల కోసం చిరుధాన్యాలు ఆధారిత వంటకాలకు ఒక పరిష్కారంగా ఉపయోగ పడుతుందని భావిస్తున్నారు.





పుస్తకం గురించి

చిరుధాన్యాలు (శ్రీ అన్న) అనేవి చిన్న ధాన్య, తృణధాన్యాల, ఆహార పంటల సమూహం, ఇవి అధిక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఎరువులు, పురుగుమందులు వంటి అతి తక్కువ పెట్టుబడులతో ఉపాంత/తక్కువ సారవంతమైన నేలల్లో పండిస్తారు. మిల్లెట్లు మానవులకు తెలిసిన పురాతన ఆహారాలలో ఒకటి. ఇవి విస్తృత శ్రేణి ఉష్ణోగ్రతలు, తేమ నియమాలు మరియు పెట్టుబడుల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. భారతదేశం చేసిన ప్రతిపాదనను అనుసరించి ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ 2023 సంవత్సరాన్ని అంతర్జాతీయ మిల్లెట్స్ సంవత్సరంగా ప్రకటించింది. మంచి పోషకాహారం, ఆహార భద్రత మరియు రైతుల సంక్షేమాన్ని అందించే మిల్లెట్లను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావడంలో భారతదేశం ముందంజలో ఉంది. భారతదేశం ప్రపంచంలోనే 'శ్రీ అన్న' యొక్క అతిపెద్ద ఉత్పత్తిదారు మరియు రెండవ అతిపెద్ద ఎగుమతిదారు. ప్రధాన మిల్లెట్లలో జొన్న (జొన్న) మరియు సజ్జలు (బజ్రా) ఉన్నాయి. రాగులు (రాగి/మండువా), కొర్రలు (కంగ్గి/ఇటాలియన్ మిల్లెట్), సామలు (కుట్టి), అరికెలు, ఊదలు (సావాన్/ఝుంగోరా), వరిగలు (చీనా/కామన్ చిరుధాన్యాలు) మరియు అందుకొర్రలు చిన్న చిరుధాన్యాల (మిల్లెట్స్) క్రింద వర్గీకరించబడింది. మిల్లెట్లు ప్రత్యేకమైన పోషక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, ప్రత్యేకంగా కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్ పాటు ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు మరియు ఫైటోకెమికల్స్ ఔషధ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. భారతదేశంలో పోషకాహార లోపం సమస్యను అరికట్టడానికి అవసరమైన ఇనుము, జింక్, కాల్షియం మరియు ఇతర పోషకాల సహజ వనరు చిరుధాన్యాలు. వాటిలో నియాసిన్, బి6, ఫోలిక్ యాసిడ్, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు జింక్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నేటి వేగవంతమైన వాతావరణంలో, పెద్ద సంఖ్యలో పని చేసే నిపుణులు మరియు విద్యార్థులు తమ ఎక్కువ సమయాన్ని కార్యాలయంలో లేదా కళాశాల క్యాంపస్లో గడుపుతున్నారు. చాలా మంది వ్యక్తులు ఈ క్యాంపస్ సెటింగ్లలో కనీసం ఒక పూట, లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు అయినా తింటారు. కొంతమంది వ్యక్తులు ఇంటి నుండి ప్యాక్ చేసిన లంచ్‌లను తీసుకువస్తున్నారు లేదా డబ్బా వంటి ఇంటి ఆధారిత సేవలను ఉపయోగిస్తున్నారు - మరొకరిని క్యాటరింగ్ మరియు ఫుడ్ డెలివరీ సేవలను ఉపయోగిస్తారు. చాలా మంది ప్రజలు క్యాంపస్ ప్రాంతంలో లేదా సమీపంలోని రెస్టారెంట్లు, కేఫ్‌లు మరియు ఆహార విక్రయదారులను కూడా సందర్శిస్తారు. మిల్లెట్ల గురించి ప్రచారం చేయడానికి మరియు అవగాహన కల్పించడానికి క్యాంపస్‌లలో కూడా చిరుధాన్యాల ఆధారిత ఎంపికలు అందుబాటులో ఉండటం ముఖ్యం. మిల్లెట్ల గురించి పెరుగుతున్న అవగాహనతో, ప్రజలు మరోసారి సాంప్రదాయ వంటకాలను పునరుద్ధరిస్తున్నారు. అలాగే, మిల్లెట్లు బహుముఖమైనవి మరియు అనేక విధాలుగా ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలో అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనం మరియు స్నాక్స్ కోసం నిర్దిష్ట ఏడు రోజుల చిరుధాన్యాల ఎంపికలను క్యాంపస్‌లలో పాత మెనూతో పాటు కొత్త చిరుధాన్యాలు ఆధారిత మెనూగా స్వీకరించే ప్రయత్నం జరిగింది. ఎన్.వి.ఐ.ఎఫ్. (1989), ఐ.ఎఫ్.సి.టి. (2017), యు.ఎస్.డి.ఎ. (2017) ప్రకారం ఎన్.ఎస్.ఆర్. ఉపయోగించి పోషక విలువ లెక్కించబడుతుంది. లెక్కలు అంచనాను మాత్రమే అందిస్తాయి మరియు ఖచ్చితమైనవి కావు. వ్యక్తిగత మరియు వివిధ రకాల ఆహార ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్న విభిన్న ప్రాంతాలపై ఆధారపడి విలువ మారవచ్చు. ఈ పుస్తకం వివిధ స్థాపనల, క్యాంటీన్లు/మెన్ కోసం చిరుధాన్యాల ఆధారిత వంటల (రెసిపీ) ఎంపికలను వారి మెనూలో చేర్చవచ్చు.





**ఉత్తర
భారత
వంటకాల
పట్టిక (మొనూ)**

సజ్జల చిరుధాన్యాలు



అల్పాహారం

అల్పాహారం 1 - రామ్దానా రెయిన్ఫో సలాడ్



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	360 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	113 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	8.5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- రామ్దానా / అమరాంత్ - 1 కప్పు
- తురిమిన ఎర్ర క్యాబేజీ - 1 కప్పు
- యాపిల్ - 1/2 కప్పు
- పైనాపిల్ - 1/2 కప్పు
- ఎరుపు & ఆకుపచ్చ క్యాప్సికమ్ 1/2 కప్పు
- ఉల్లి కాడలు - 1/2 కప్పు
- కప్పు వివిధ రకాల గింజలు(నట్స్) (మీకు నచ్చినవి) - 1/4
- ఒరేగానో - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నిమ్మరసం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నల్ల మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు / వేరుశనగ నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత

సూచనలు:

- అమరాంత్ గింజలను 3 కప్పుల నీటితో అవి మెత్తబడే వరకు 8-10 నిమిషాలు మరిగించండి.
- ఒక పాన్ లో మిగిలిన పదార్థాలన్నింటినీ 5 నిమిషాలు వరకు వేయించాలి
- తర్వాత మూతపెట్టి మరో 5 - 6 నిమిషాలు ఉడికించాలి, అప్పుడప్పుడు కలపాలి.
- ఇప్పుడు ఉడికించిన అమరాంత్ ను వేసి బాగా కలపాలి. వెంటనే వడ్డించండి. (సర్వ్ చేయండి)



అల్పాహారం

అల్పాహారం 2 - రమ్దానా ఉప్పా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	300 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	15 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	45 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	10 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ఉబ్బిన అమరాంత్ - 2 కప్పులు
- క్యారెట్ బీన్స్ వంటి ఉడికించిన మిశ్రమ కూరగాయలు - 1 కప్పు
- మొలకలు (గ్రీన్ మూంగ్, కాలా చనా మొదలైనవి) - 1 కప్పు
- వేరుశనగ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- భల్ లేదా ఏదైనా నమ్మీన్ మిశ్రమం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన - 1 టమోటా
- తరిగిన కొత్తిమీర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రాయ్ గింజలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ధనియా పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- చాట్ మసాలా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నిమ్మరసం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి సరిపడినంత

సూచనలు:

- బాణలిలో నూనె వేసి, రై గింజలు వేయాలి.
- అది చిమ్మిన తర్వాత, జీలకర్ర, ధనియాపొడి, ఉల్లిపాయలు, వేసి కలపండి.
- తరిగిన టమోటా వేసి కొన్ని నిమిషాలు వేయించి, ఆపై తరిగిన కూరగాయలు + మొలకలు వేసి కలపండి. 5-6 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు మిగిలినవన్నీ కలపి పదార్థాలు బాగా ఉడికించాలి.
- వేడి నుండి తీసివేసిన తరువాత నిమ్మరసం చల్లుకోండి మరియు తగినంత ఉప్పు వేసి, తరిగిన కొత్తిమీరతో పైన చల్లండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం - 3 బాజ్జా చీలా (సజ్జల దోస)



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	265 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	45 గ్రా
కొవ్వు	6.5 గ్రా
ఫైబర్	9 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- సజ్జల పిండి - 250గ్రా
- బేసన్ - 50 గ్రా
- ఉల్లిపాయ (తరిగిన) - 1
- క్యారెట్ (తురిమినది) - 1
- పచ్చిమిర్చి - 2, సన్నగా తరిగినవి
- కొత్తిమీర (ధనియా) ఆకులు - కొన్ని, సన్నగా తరిగినవి
- ఎర్ర మిరప పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ధనియాల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ఒక గిన్నెలో సజ్జల పిండి మరియు బేసన్ తీసుకొని కలపండి.
- ఉల్లిపాయ, క్యారెట్, మిరపకాయలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు ఉప్పు వేయండి.
- నీళ్ళు పోసి పిండి తగినంత చిక్కబడే వరకు బాగా గిలకొట్టండి.
- మీడియం వేడి మీద స్పిల్లెట్టు (పాన్) ముందుగా వేడి చేసి, స్పిల్లెట్ మీద ఒక గరిటె పిండిని పోయాలి మరియు దానిని లోపల వృత్తాకారంగా రుద్దుతూ చివరి వరకు విస్తరించండి.
- ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి లేదా నూనెను చుట్టూ ప్రక్కల వేయండి లోపల బంగారు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు రెండు వైపులా ఉడికించాలి. పూర్తయిన తర్వాత తీసివేయండి. మిగిలిన చీలా పిండితో అదే విధంగా చేయండి.
- చివరకు బజ్జా చీలాను వేడిగా వడ్డించండి (సర్వ్) చేయండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 4 - మెంతి సగ్గుబియ్యం సింగరా రొట్టె



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	289 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	12.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	7 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- రోటీ కోసం:
- సింఘరా పిండి - 1 కప్పు
- మెంతి ఆకులు - 1 కప్పు, తరిగినవి
- బంగాళదుంప - 1 కప్పు ఉడకబెట్టి మెత్తగా చేయాలి
- జీరా పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- పచ్చిమిర్చి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- వేయించడానికీ
- గుమ్మడి గింజలు - 1/2 కప్పు సన్నగా తరిగిన లేదా పొడి
- పెరుగు - 1 కప్పు
- జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి తగినంత ఉప్పు

సూచనలు:

- రోటీ కోసం అన్ని పదార్థాలను మృదువైన పిండిగా కలపండి
- ఇప్పుడు ఒక చిన్న రోటీ తీసుకుని, ఒక వైపు నెయ్యి/వెన్న ఒకసారి రాయండి
- నచ్చిన చట్నీతో వేడిగా వడ్డించండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 5 - సజ్జ ఉల్లిపాయ ముట్టేలు



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- సజ్జలు - 1 కప్పు,
- ఉల్లిపాయ - 1 తరిగిన,
- పసుపు పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- మిరియాల పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- ధనియాల పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- జీలకర్ర - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- అల్లం - పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్,
- బేకింగ్ సోడా - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- ఉప్పు మరియు నూనె - తగినంత

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	225 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36.5 గ్రా
కొవ్వు	5.5 గ్రా
ఫైబర్	7.5 గ్రా

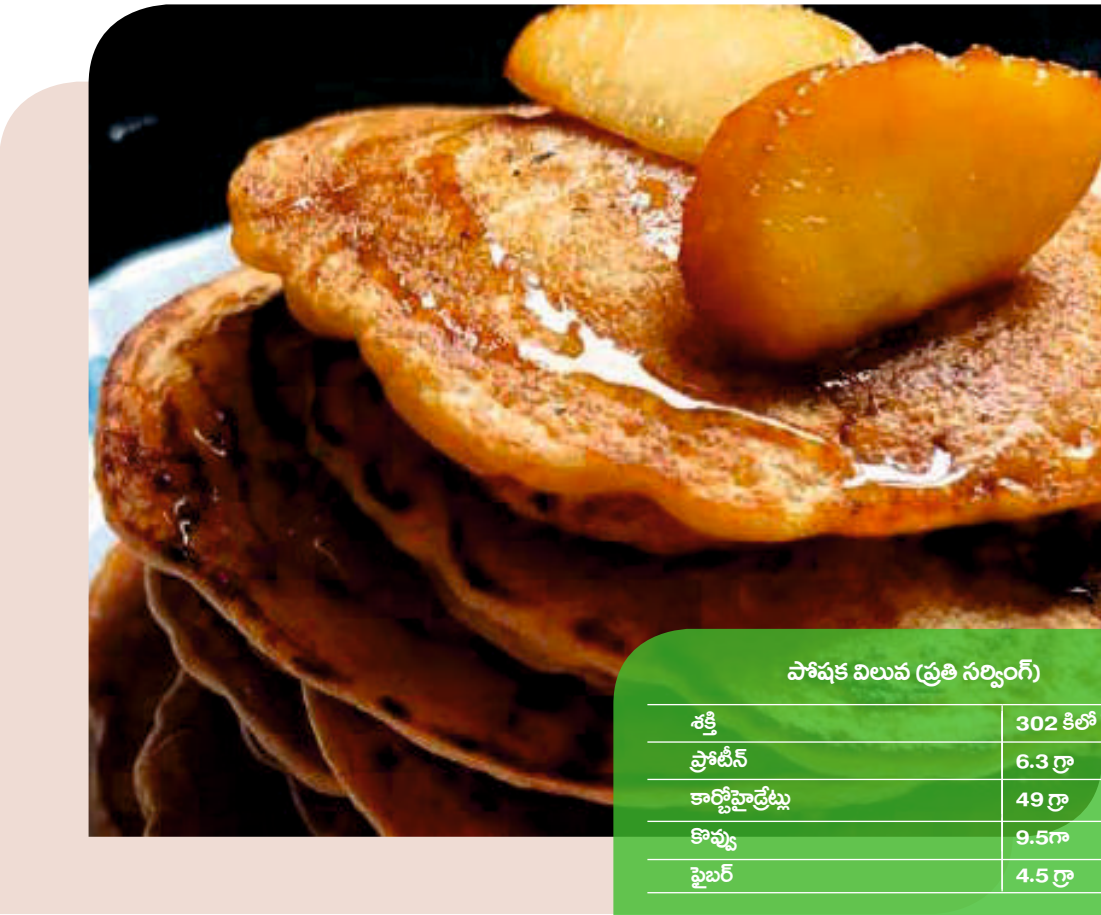
సూచనలు:

- అన్ని పదార్థాలను, పిండిని వేసి, మెత్తని పిండిగా వచ్చే వరకు బాగా కలపండి.
- కొద్దిగా నూనె వేసి, పిండిని స్థూపాకారంలో వేసి ముక్కలుగా కట్ చేయాలి.
- మిగిలిన నూనెను నాన్-స్టిక్ పాన్లో వేడి చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, మసాలా కలపండి.
- తరువాత పిండి ముక్కలను వేసి బాగా డ్రై చేయాలి.
- కొత్తిమీరతో అలంకరించి వేడిగా వడ్డించండి



అల్పాహారం

అల్పాహారం 6 - అక్టోరి / హిమాచలి చిరుధాన్యాల అట్టు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	302 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	49 గ్రా
కొవ్వు	9.5 గా
ఫైబర్	4.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- బుక్వీట్ పిండి - 1 కప్పు
- గోధుమ పిండి - 1 కప్పు
- పాలు - 1/2 కప్పు
- నీరు - 1/2 కప్పు
- చక్కెర - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- వంట సోడా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- పెద్ద గిన్నెలో 1 కప్పు గోధుమ పిండి (అట్టా), 1 కప్పు బుక్వీట్ పిండి, 4 టేబుల్ స్పూన్లు చక్కెర, 1 టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ పౌడర్ వేసి, పొడి పదార్థాలను కలపండి.
- పొడి పదార్థాలకు, 1/2 కప్పు పాలు మరియు 1/2 కప్పు నీరు కలపండి.
- మరియు ఒక మందపాటి పిండి మిశ్రమంలా మారే వరకు కలపాలి.
- తక్కువ వేడి మీద పాన్ ను ముందుగా వేడి చేసి, తవాపై నూనె వేయండి
- కొద్దిగా నూనె తో పాన్ పై కొంచెం పిండి మిశ్రమాన్ని వేయండి మరియు మందపాటి పాన్ కేక్లా దానిని విస్తరించండి. ఉపరితలంపై బుడగలు కనిపించే వరకు తక్కువగా ఉడికించాలి. దాన్ని తిప్పండి మరియు మరొక వైపు ఉడికించాలి. రెండు వైపులా బంగారు గోధుమ రంగులో వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. చివరకు అక్టోరి సిద్ధంగా ఉంది.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 7 - చిరుధాన్యాల దాలియా



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	250 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	40 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	8.5 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- వరిగలు - 1/2 కప్
- నీరు - 11/2 - 21/2 కప్పులు
- పాలు - 1 కప్పు
- మీకు నచ్చిన స్వీటెనర్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- యాలకుల పొడి లేదా దాల్చిన చెక్క పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- మీకు నచ్చిన గింజలు & పండ్లు

సూచనలు:

- వంట కుండలో మిలైట్లు తేలికగా కాల్చండి. కొంత సమయం తరువాత బంగారు రంగులోకి మారుతూ మరియు కొన్ని గింజలు పగిలిన ధ్వని ఇస్తాయి. బంగారు రంగులోకి మారిన తరువాత ఒక ఫ్లేట్ మీద తీసివేసి, కొద్దిగా చల్లబరచడానికి పక్కన పెట్టండి.
- మిలైట్లలో సగం మొత్తాన్ని ముతకగా రుబ్బుకోవాలి.
- ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఒకటిన్నర నుండి రెండున్నర కప్పులు నీరు తీసుకోవాలి. చిరుధాన్యాలు వేసి మూతను సరిగా లాక్ చేయండి. తక్కువ వేడిలో (వంట) 4 నిమిషాల వరకు ఉడికించాలి.
- స్టవ్ మీద నుంచి తీసి నెమ్మదిగా ప్రెషర్ ను తీసివేసి, మూతను తీయాలి.
- చిరుధాన్యాలలో పాలు వేసి క్రీమీగా మారే వరకు పూర్తిగా ఉడికించాలి.
- తరువాత స్టవ్ ను ఆపి వేసి, మీకు నచ్చిన స్వీటెనర్లో పాటు కలపి, మీకు నచ్చిన సుగంధ ద్రవ్యాలు అంటే విలకులు లేదా దాల్చిన చెక్కను కలపాలి.

భోజనం

భోజనం 1 - నవాబీ ఖిచిడీ.



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	287 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.67 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36.23 గ్రా
కొవ్వు	11.51 గ్రా
ఫైబర్	7.53 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ✿ జొన్న - 30 గ్రా
- ✿ కంది పప్పు - 20 గ్రా
- ✿ తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- ✿ తరిగిన టమోటాలు - 10 గ్రా
- ✿ జీలకర్ర - 2 గ్రా
- ✿ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 5 గ్రా
- ✿ తరిగిన మిరపకాయలు - 3 గ్రా
- ✿ ఎండు మిరపకాయలు - 2 గ్రా
- ✿ తరిగిన పుదీనా - 5 గ్రా
- ✿ నల్ల ఉప్పు - 2 గ్రా
- ✿ నల్ల ఏలకులు - 3 గ్రా
- ✿ నీరు - 100 మి.లీ
- ✿ కొత్తిమీర - 5 గ్రా
- ✿ నూనె - 10 మి.లీ

సూచనలు:

- ✿ జొన్న మరియు పప్పును 30 నిమిషాలు నానబెట్టండి.
- ✿ నానబెట్టిన చిరుధాన్యాలు మరియు పప్పును ప్రెషర్ కుక్కర్లో గుజ్జు వచ్చే వరకు ఉడకబెట్టండి.
- ✿ పాన్లో నూనె వేసి వేడిగా అయిన తరువాత మొత్తం మసాలాలు బాగా వేయించాలి.
- ✿ ఉల్లిపాయలు మరియు టమోటాలు వేసి బాగా వేయించాలి.
- ✿ ఉడికించిన జొన్న మరియు పప్పు మిశ్రమాన్ని వేయండి.
- ✿ కొత్తిమీర తరుగు, పుదీనా ఆకులతో గార్నిష్ చేయండి. వేడిగా వడ్డించండి.



భోజనం

భోజనం 2 - కాశ్మీరీ చిరుధాన్యాల పులావ్



- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- సామలు - 1/2 కప్పు
- కుంకుమపువ్వు - 10 - 15
- వెచ్చని పాలు - 1/4 కప్పు
- నీరు - 1/2 కప్పు
- తరిగిన బాదం, జీడిపప్పు (ఒక్కొక్కటి) - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- వేయించిన ఉల్లిపాయలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- సోంపు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- కాశ్మీరీ చిల్లీ పొడర్ - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- తురిమిన అల్లం - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - 1/3 టేబుల్ స్పూన్
- ఎండుద్రాక్ష - 12
- ఏలకుల చూర్ణం - 1 (పెద్దది)
- ఏలకులు - 2 (చిన్నవి)
- దాల్చిన చెక్క - 1'
- అనాస పువ్వు - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	532 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	20.5 గ్రా
కొవ్వు	47 గ్రా
ఫైబర్	7 గ్రా

సూచనలు:

- సామలను కడిగి 30 నిమిషాలు నానబెట్టండి. తరువాత ఆరబెట్టండి మరియు 30 నిమిషాలు వెచ్చని పాలలో కుంకుమపువ్వు నానబెట్టండి.
- చిన్న ప్రెజర్ కుక్కర్లో నెయ్యి వేసి అన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలు, జీడిపప్పు మరియు బాదం వేసి, వాటిని బంగారు రంగులో మారే వరకు కాల్చండి.
- ఇప్పుడు ఆరబెట్టిన చిరుధాన్యాలు, కుంకుమపువ్వు పాలు, ఉప్పు, కారం మరియు నీరు పోసి 3 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. తరువాత ప్రెజర్ తగ్గించాలి.
- మూతను తెరిచి కలుపుకొని, వేయించిన ఉల్లిపాయలను వేయండి. సుగంధ కాశ్మీరీ పులావ్ సిద్ధంగా ఉంది.

భోజనం

భోజనం 3 - కొర్రల క్యాప్సికమ్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	232 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	34 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	6.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు + 4 - 8 గంటలు నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ కొర్రలు - 1 కప్పు
- ❖ క్యాప్సికమ్ - 2 మధ్యస్థ పరిమాణం
- ❖ ఉల్లిపాయ - 1 సన్నగా తరిగినది
- ❖ టొమాటో - 1 సన్నగా తరిగినది
- ❖ అల్లం - 1/4 టేబుల్ స్పూన్, సన్నగా తరిగినది
- ❖ పసుపు పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ రెడ్ చిల్లీ పొడర్ - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ కొత్తిమీర పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ ఆవాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ మినప్పప్పు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ కరివేపాకు - కొన్ని
- ❖ ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- ❖ చిరుధాన్యాల వంట కోసం నీరు

సూచనలు:

- ❖ చిరుధాన్యాలను 4-8 గంటలు నానబెట్టండి.
- ❖ మందపాటి అడుగు ఉన్న వంట కుండ లేదా పాన్ పై వేడి చేయండి. ఆరబెట్టిన చిరుధాన్యాలు మరియు 1 1/2 కప్పు నీరు వేసి మూసివేయండి.
- ❖ వేడిని అధిక స్థాయికి పెంచండి మరియు నీరు మరిగేలా చేసి, ఉడికించాలి. తరువాత మంటను తగ్గించి పూర్తిగా మూసేయండి. చిరుధాన్యాలు నీరు మొత్తం పీల్చుకునే వరకు ఉడికించాలి. ఇది సుమారు 6 నుండి 8 నిమిషాలు పడుతుంది. ఇప్పుడు స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. మరో పది నిమిషాలు అలాగే ఉండండి.
- ❖ బాణలిలో నూనె వేసి వేడి చేయండి. ఆవాలు మరియు మినప్పప్పు వేసి అవి చిమ్మడం ప్రారంభించే వరకు 2 నిమిషాలు వేయించాలి.
- ❖ కరివేపాకు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, అల్లం ముక్కలు వేసి మళ్ళీ ఒక నిమిషం పాటు బాగా వేయించాలి.
- ❖ ఉల్లిపాయ రంగు మారిన తర్వాత తరిగిన క్యాప్సికమ్, టొమాటో వేసి మెత్తగా వేయించాలి.
- ❖ సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు 1/2 కప్పు నీరు, వేసి మూతతో పాన్ మూసివేయండి. కూరగాయలు 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❖ ఈ మిశ్రమానికి 1 కప్పు వండిన చిరుధాన్యాల మిశ్రమాన్ని, ఉప్పును బాగా కలపాలి. చిరుధాన్యాల క్యాప్సికమ్ సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



భోజనం

భోజనం 4 - జొన్న కూరగాయల తవా రోటీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	237 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	43 గ్రా
కొవ్వు	4 గ్రా
ఫైబర్	7.7 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 30 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు, క్యాప్సికం, క్యారెట్, క్యాబేజీ - 1/2 కప్పు
- పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- నీరు - అవసరమైనంత

సూచనలు:

- అన్ని పదార్థాలను పూర్తిగా కలపండి. చపాతీలా చేయడానికి అవసరమైన మొత్తంలో నీరు కలపండి.
- రోట్టెలు చేయటానికి పిండిని నీరు మొదలైన వాటితో కలిపి చేసిన ముద్ద
- చిన్న చిన్న బాల్స్లా చేసి, ఒక రోలర్ స్టిక్తో గుండ్రంగా రెండువైపులా తిప్పండి, మరియు రెండు వైపులా వేడిచేసిన తవాలో కాల్చండి.
- పప్పు లేదా ఏదైనా కూరగాయలతో వేడిగా వడ్డించండి.

భోజనం

భోజనం 5 - సామల పెరుగు అన్నం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	167 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	22 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	3.5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- సామలు - 1/2 కప్పు
- నీరు - 2 కప్పులు
- పెరుగు - 3/4 కప్పు,
- పాలు - 1/4 కప్పు
- తురిమిన క్యారెట్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- కొత్తిమీర తరుగు - సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఆవాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- పగిలిన మినపప్పు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- కరివేపాకు - కొన్ని
- సన్నని పచ్చిమిర్చి - 1
- తరిగిన అల్లం - 1/4 అంగుళాల ముక్క

సూచనలు:

- నీటిని మరిగించి, చిరుధాన్యాలు వేసి, మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి.
- తర్వాత చిరుధాన్యాలను మిక్సీ బౌల్లోకి తీసుకుని మెత్తగా చేయాలి మరియు పెరుగు, పాలు వేసి బాగా కలపాలి.
- తడ్డా పాన్లో నూనె వేడి చేసి, మసాలాను వేయించాలి.
- బియ్యంతో పాటుగా తురిమిన క్యారెట్, కొత్తిమీర మరియు అవసరమైన ఉప్పు వేసి బాగా కలుపు.
- చల్లారిన తర్వాత క్యారెట్, కొత్తిమీరతో అలంకరించి వడ్డించండి (సర్వ్ చేయండి).

భోజనం

భోజనం 6 - వరిగల రవ్వ ఇడ్లీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	329 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	18 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	60 గ్రా
కొవ్వు	1.5 గ్రా
ఫైబర్	13.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 6 నిమిషాలు
వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ వరిగల ఇడ్లీ రవ్వ - 1 కప్పు
- ❁ మినపప్పు - 1 కప్పు మరియు
- ❁ ఉప్పు రుచికి సరిపడా

సూచనలు:

- ❁ మినపప్పును నీటిలో 4 - 6 గంటలు నానబెట్టి, అరబెట్టండి.
- ❁ ఒక కప్పు వరిగల ఇడ్లీ రవ్వ, నీరు మరియు ఉప్పువేసి రుబ్బుకొని, రాత్రిపూట పులియబెట్టాలి.
- ❁ పిండిని ఇడ్లీ అచ్చులలో పోసి, ఇడ్లీ కుక్కర్ పాత్రలో 7 - 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ కొబ్బరి చట్నీ మరియు సాంబారుతో వేడిగా వడ్డించండి.

భోజనం

భోజనం 7 - మిలెట్స్ హల్వా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	256 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	32 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	3.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- సజ్జల పిండి - 11/2 కప్పులు
- నెయ్యి - 1/2 కప్పు
- చక్కెర - 1 కప్పు
- బాదం ముక్కలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ముక్కలు చేసిన పిస్తా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- పచ్చి ఏలకుల పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- స్టిల్ పాన్లో 1/4 కప్పు నెయ్యి వేసి, వేడి చేసి, వరిగల పిండిని వేసి 8-10 నిమిషాలు లేదా సువాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి.
- 4 కప్పుల నీరు వేసి బాగా కలిపే వరకు కలపాలి. మూతపెట్టి 4-5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- అందులో పంచదార, బాదంపప్పు ముక్కలు, పిస్తా మరియు పచ్చి ఏలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి.
- మిగిలిన నెయ్యి వేసి, బాగా కలపాలి. మీడియం వేడిలో 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని మరియు పైన చల్లుకోవటానికి బాదం, పిస్తాపప్పులు వేసి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 1 - దంపుడు బియ్యం మరియు జొన్న తెహ్రీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	197 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24.5 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	4.4 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- నానబెట్టిన జొన్న - 20 గ్రా
- నానబెట్టిన దంపుడు బియ్యం - 30 గ్రా
- క్యాప్సికమ్ - 15 గ్రా
- క్యారెట్లు - 15 గ్రా
- కాలీఫ్లవర్ - 15 గ్రా
- పచ్చి బఠానీలు - 10 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 15 గ్రా
- జీలకర్ర - 10 గ్రా
- పసుపు పొడి - 3 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- నూనె - 15 మి.లీ
- నీరు - 60 మి.లీ

సూచనలు:

- ప్రెషర్ కుక్కర్లో నూనె వేసి జీలకర్ర వేయాలి. చిటపల లాడేవరకు వేయించాలి.
- ఇప్పుడు ఉల్లిపాయలు వేసి, ఒక నిమిషం వేయించాలి.
- అన్ని కూరగాయలు, నానబెట్టిన జొన్న, బియ్యం, ఉప్పు మరియు పసుపు పొడి వేయాలి.
- నీళ్లు పోసి 2 విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 2 - గుమ్మడికాయ సామ బియ్యం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	466 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	48.5 గ్రా
కొవ్వు	25.5 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- 1 కప్పు సామ బియ్యం కడిగి, 10 నిమిషాలు నానబెట్టాలి
- తరిగిన పసుపు గుమ్మడికాయ - 2 కప్పులు
- తరిగిన పుట్టగొడుగులు - 1 కప్పు
- తరిగిన ఉల్లిపాయ -
- తరిగిన అల్లం - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన వెల్లుల్లి (కావాలనుకుంటే) - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- కొబ్బరి పాలు - 1 కప్పు
- ధనియా పొడర్ - 1
- భునా జీరా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- గరం మసాలా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- మిరియాల పొడి -
- నూనె/నెయ్యి - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- మందపాటి పాన్లో నూనె వేసి, వేడి చేసి, ఉల్లిపాయలు, అల్లం వేసి ముదురు రంగు (గోధుమ రంగు) లోకి వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.
- ఇప్పుడు తరిగిన గుమ్మడికాయ, పుట్టగొడుగులు, వెల్లుల్లి, ధనియా పొడి, జీరా పొడి మరియు గరం మసాలా వేయాలి.
- పచ్చి వాసన పోయే వరకు అప్పుడప్పుడు కలుపుతూ 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ఇప్పుడు సామ బియ్యం మరియు 2 కప్పుల నీరు కలపండి.
- పాన్ పై మూత పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు ప్రెజర్ కుకర్ లో 2 విజిల్స్ పూర్తయ్యే వరకు పెట్టుకోవచ్చు. కొబ్బరి పాలు, మిరియాలు మరియు తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి.
- వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 3 - రాగి రొట్టె (మాండువా కి రోటీ)



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ రాగులు పిండి - 1 కప్పు
- ❁ గోధుమ పిండి - 1/2 కప్పు
- ❁ రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- ❁ పిండిలో కలుపుటకు నీరు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	466 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	48.5 గ్రా
కొవ్వు	25.5 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ పిండిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని ఉప్పుతో పాటు కలపాలి, నెమ్మదిగా నీరు వేసి గట్టి ముద్దలా పిండిని సిద్ధం చేయండి.
- ❁ సమాన బంతులుగా విభజించి, గుండ్రంగా (చపాతిలా) చేసుకోవాలి.
- ❁ తవాను వేడి చేయండి. వేడి అయ్యాక, రోటీలను రెండు వైపులా కాలూలి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 4 - ఊదల పులావ్



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	314 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	16.5 గ్రా
ఫైబర్	0.5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ సోయా ముక్కలను నానబెట్టండి.
- ❁ సోయా ముక్కలు - 20 గ్రా
- ❁ వేడినీరు - 1 కప్పు
- ❁ పెరుగు - 1/2 కప్పు
- ❁ పసుపు పొడి - 1/4 కప్పు
- ❁ కారం పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ బిర్యానీ చేయడానికి
- ❁ ఊదల చిరుధాన్యాలు - 50 గ్రా
- ❁ నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ మొత్తం మసాలా దినుసులు (దాల్చిన చెక్క, లవంగం, ఏలకులు, బిర్యానీ ఆకు, జీలకర్ర) - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 2
- ❁ తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 2
- ❁ తరిగిన అల్లం మరియు వెల్లుల్లి
- ❁ పసుపు పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ తరిగిన టామాటో - 2 సం.
- ❁ కారం పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ గరం మసాలా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ తరిగిన పుదీనా, కొత్తిమీర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఉప్పు - రుచికి
- ❁ నీరు - 1 కప్పు

సూచనలు:

- ❁ సోయా ముక్కలను వేడి నీటిలో 15 నిమిషాలు నానబెట్టండి. చిరుధాన్యాలను 20 నిమిషాలు నానబెట్టండి.
- ❁ సోయా ముక్కలను పిండి, పెరుగు, ఎర్ర మిరప పొడి, పసుపు పొడి, ఉప్పు తో కలపండి.
- ❁ వీటిని 20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి.
- ❁ ప్రెజర్ కుక్కర్ని వేడి చేసి, కొంచెం నెయ్యి వేసి, జీలకర్ర, ఏలకులు, లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకు, దాల్చిన చెక్క బాగా వేయించండి.
- ❁ ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి.
- ❁ తరుగు అల్లం వెల్లుల్లి వేసి వేయించాలి.
- ❁ టమోటాలు వేసి వేయించాలి.
- ❁ పసుపు పొడి, ఎర్ర కారం, గరం మసాలా.
- ❁ సోయా ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ కొత్తిమీర తరుగు, పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి నానబెట్టిన మినుమును వేసి సరిపడా నీళ్లు కలపాలి.
- ❁ 2 విజిల్స్ వరకు ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించి, 10 నిమిషాలు వరకు ఉంచాలి.
- ❁ ఊదల బిర్యానీని కొంత రైతాతో వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 5 - కొర్రల మామిడికాయ పులిహోర



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ కొర్రలు - 1 కప్పు,
- ❁ నీరు - 2 కప్పులు,
- ❁ పచ్చి మామిడి, తురిమినది - 1 లేదా రుచికి,
- ❁ వేరుశనగ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు,
- ❁ మసాలా - కరివేపాకు, మిరపకాయలు, ఆవాలు,
- ❁ నల్ల పప్పు
- ❁ పసుపు
- ❁ ఇంగువ
- ❁ నూనె
- ❁ రుచికి సరిపడా ఉప్పు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	235 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	37 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ మిగిలిన పదార్థాలను కలపడానికి ముందుగా చిరుధాన్యాలు నీటిలో ఉడికించి చల్లబరచండి.
- ❁ వేరు శనగలు నూనెలో వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ❁ మసాలా సిద్ధం చేసుకోవాలి.
- ❁ మామిడికాయ తురుము వేసి ఒక నిమిషం వేయించాలి.
- ❁ ఉడికించిన చిరుధాన్యాలు వేసి కలపాలి
- ❁ టాంగ్ మ్యాంగో రైస్ రెడీ. వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 6 - పాయసం (ఫిర్నీ)



తయారీ సమయం - 2-3 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ నానబెట్టిన జొన్న - 20 గ్రా
- ❁ పాలు - 100 మి.లీ
- ❁ బ్రౌన్ షుగర్ (బెల్లం చక్కెన) - 50 గ్రా
- ❁ యాలకుల పొడి - 5 గ్రా
- ❁ రకరకాల డ్రై ఫ్రూట్స్ - 10 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	197 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36.5 గ్రా
కొవ్వు	4.5 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ జొన్నలను 2-3 గంటలు నానబెట్టండి.
- ❁ ఒక స్పిల్డెట్లో, తక్కువ మంట మీద పాలను వేడి చేయండి మరియు నానబెట్టిన జొన్నలను కలపండి.
- ❁ మిశ్రమాన్ని బాగా మరిగించాలి.
- ❁ పంచదార మరియు యాలకులు వేసి, జొన్న పూర్తిగా మెత్తబడే వరకు ఉడికించాలి
- ❁ డ్రై ఫ్రూట్స్‌లతో పైన చల్లి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.



విందు (డిన్నర్)

విందు 7 - అరికెల పాయసం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	255 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	17 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	0.75 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- అరికెలు - 1/4 కప్పు
- పాలు - 4 కప్పులు
- నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- సారపప్పు (చరోలి) - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్లు
- సన్నగా తరిగిన డ్రై ఫ్రూట్స్ - 1-2 టేబుల్ స్పూన్లు
- చక్కెర - 1/4 కప్పు
- ఒక పెద్ద చిటికెడు జాజికాయ పొడి
- పచ్చి ఏలకుల పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- లోతైన నాన్-స్టిక్ పాన్లో పాలు 3-4 నిమిషాలు బాగా మరిగించాలి.
- వెడల్పయిన నాన్-స్టిక్ పాన్లో 1 టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి వేడి చేయండి మరియు చరోలీ, పిస్తా, బాదం మరియు జీడిపప్పు వేయండి. వీటిని 1 - 2 నిమిషాలు వేయించాలి. వేగిన తరువాత ఒక ఖాళీ ప్లేట్లోకి తీసుకోవాలి.
- అదే పాన్లో మిగిలిన నెయ్యి వేసి వేడి చేయండి. అరికెలు వేసి 2 - 3 నిమిషాలు వేయించాలి. తరువాత దీన్ని మరిగే పాలలో వేసి బాగా కలపాలి మరియు 10 - 12 నిమిషాలు ఉడికించాలి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఉండాలి.
- పంచదార వేసి, మిక్స్ చేసి పంచదార కరిగే వరకు ఉడికించాలి.
- జాజికాయ పొడి, పచ్చి ఏలకుల పొడి, మరియు వేయించిన గింజలు బాగా కలిసే వరకు కలపాలి. 1 - 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- పాయసాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని సరిపడు పిస్తాపప్పులు, మరియు కుంకుమపువ్వుతో అలంకరించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 1 - వేయించిన సమోసా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	118 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	17 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- నల్ల జీలకర్ర - 3 గ్రా
- అరటికాయ - 20 గ్రా
- ధనియాలు - 3 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- ఎర్ర కారం పొడి - 3 గ్రా
- పసుపు పొడి - 3 గ్రా
- గరం మసాలా - 5 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- నీరు - 70 మి.లీ

సూచనలు:

- విధానం - మొత్తం గోధుమ పిండిలో, జొన్న పిండి మరియు నల్లజీలకర్ర వేసి, బాగా కలిపి ఒక మెత్తనిముద్దలా తయారు చేయండి.
- పూరించడానికి - అరటికాయలను ఉడకబెట్టి మెత్తగా చేయాలి.
- మరొక పాన్ లో నూనె వేడి చేసి, అన్ని పదార్థాలు మరియు అరటికాయ గుఱ్ఱు వేసి బాగా ఉడికించండి మరియు తరువాత మిశ్రమాన్ని చల్లబరచడానికి పక్కన పెట్టండి.
- పిండిని రోల్ చేసి త్రిభుజాలుగా కట్ చేసి మిశ్రమాన్ని నింపి సమోసా ఆకారాలుగా చేయండి.
- ఎయిర్ ఫ్రయ్యర్ లేదా ఓవెన్ లో సమోసాలను 15 నిమిషాల పాటు బాగా కాల్చండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 2 - లాంగ్ లట్టా / లావాంగో లతిక



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండి - 50 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ
- బెల్లం - 25 గ్రా
- లాంగ్ - 15 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	194 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	49 గ్రా
కొవ్వు	1.5 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

సూచనలు:

- విధానం - పిండిని ఒక గట్టి ముద్దలా తయారు చేయండి, దానిని ఒకదానిపై ఒకటి 3 పొరలుగా మడవండి, ఒక లాంగ్ ముక్కతో దాన్ని చుట్టి వేయండి.
- పాకం కోసం - నీటిలో బెల్లం మరిగించండి.
- ఎయిర్ ఫ్రయ్యర్ వేడి చేసి లట్టాను కాల్చి, పాకంలో నానబెట్టాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 3 - జొన్నబైట్లు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	123 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	27 గ్రా
కొవ్వు	4 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 100 గ్రా
- శుద్ధి చేసిన పిండి - 100 గ్రా
- వెన్న - 5 గ్రా
- చక్కెర - 5 గ్రా
- ఉప్పు - 2 గ్రా
- నీరు - 200 మి.లీ

సూచనలు:

- అన్ని పదార్థాలను నీటితో కలపి, బాగా మెత్తని పిండి ముద్దను చేసుకోవాలి.
- రిఫ్రిజిరేటర్లో 15 నిమిషాలు ఉంచండి.
- పిండిముద్దని చిన్న భాగాలుగా విభజించి, దాని నుండి ఒక పెద్ద రోటీ కోసం వృత్తం లేదా చతురస్రం వంటి కావలసిన ఆకారాలలో దానిని కత్తిరించండి.
- ఓవెన్ను 250 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద 20 నిమిషాల పాటు వేడి చేయండి.
- జొన్న ముక్కలను 25 నిమిషాలు కాల్చండి. చల్లార్చి సర్వ్ చేయాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 4 - చిరుధాన్యాల హార్లిక్స్ పానీయం (తాండ్లై)



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- హార్లిక్స్ - 6 గ్రా
- పాలు - 100 మి.లీ
- బెల్లం - 10 గ్రా
- జొన్న పిండి, వేయించిన - 10 గ్రా
- తండ్లై మసాలా 5 గ్రా
- బాదం - 5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	212 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	29 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- విధానం - ఒక గిన్నెలో అన్ని పదార్థాలను కలపండి మరియు వాటిని బాగా కలియబెట్టాలి.
- బాగా చల్లబరిచి, చల్లగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 5 - అమరాంత్ మామిడి పానీయం (స్మూతీ)



తయారీ సమయం - 3 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 5 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ బాగా ఉబ్బిన అమరాంత్ - 1/2 కప్పు
- ❖ మామిడి (కడిగిన, శుభ్రమైన, తోలు తీసిన) ముక్కలు - 1/2 కప్పు
- ❖ పాలు (చల్లగా) - 200 మి.లీ
- ❖ ఒక చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి
- ❖ ఐస్ ముక్కలు (ఇష్టమైతే) - 1 - 2 ముక్కలు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	181 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- ❖ ముందుగా మామిడికాయ ముక్కలను జార్లో వేసుకోవాలి. తరువాత మిగిలిన పదార్థాలను వేసుకోవాలి
- ❖ వాటిని బాగా కలపండి మరియు చల్లగా సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 6 - బాజ్రా రాబ్ / సజ్జల పానీయం



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ వామ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ బాజ్రా పిండి / సజ్జల పిండి - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ బెల్లం తురుము, లేదా పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఉప్పు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ పొడి అల్లం పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ నీరు - 2 కప్పులు
- ❁ తరిగిన నట్స్ (ఇష్టమైతే) - 1 టేబుల్ స్పూన్

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	362 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	8.5 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ ఒక చిన్న పాత్రలో నెయ్యి వేసి వేడి చేయండి. నెయ్యి వేడి అయ్యాక, వామను చిట్టే వరకు వేయించండి.
- ❁ అందులో సజ్జల పిండిని వేసి 2 - 3 నిమిషాలు వేయించాలి బెల్లం, ఉప్పు, అల్లం పొడి మరియు నీరు పోసి, బాగా కలపండి.
- ❁ సజ్జల పిండిని ముద్దలు లేకుండా మరియు బెల్లం పూర్తిగా నీటిలో కరిగేవరకు కలుపుకోండి.
- ❁ ఈ మిశ్రమాన్ని తక్కువ వేడి మీద మరో 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ రాబ్ సిద్ధంగా ఉంది. ఖాళీ గ్లాసుల్లో బాదం/జీడిపప్పు వంటి కొన్ని తరిగిన గింజలను పైన అలంకరించండి. వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 7 - సామ బియ్యం (సామక్ చావల్) ఇడ్లీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	294 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	49 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 8

కావలసిన పదార్థాలు

- సామ బియ్యం ముతక పొడి - 300 గ్రా (2 కప్పు)
- మినప పొడి - 150 గ్రా (1 కప్పు)
- రాగులు పొడర్ (రాగి) - 150 గ్రా (1 కప్పు)
- పెరుగు - 1 కప్పు
- తరిగిన కరివేపాకు - 15 - 20 ఆకులు
- ఆవాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- అసాఫెటిడా పొడి చిటికెడు
- శనగ పప్పు - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- తురిమిన క్యారెట్లు - 1 మీడియం
- తరిగిన జీడిపప్పు - 10 ముక్కలు
- నల్ల నువ్వులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నీరు (అవసరమైతే)
- వంట సోడా - 3/4 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఉప్పు - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- సామ బియ్యం, మినప పొడి, రాగుల పొడి మరియు ఉప్పు కలిపి 30 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- పిండి చాలా మందంగా ఉంటే, తదనుగుణంగా నీటిని జోడించండి (ఇడ్లీ పిండిలా చేసుకోవాలి)
- కరివేపాకు, శనగ పప్పు, ఆవాలు వేసి వేయించాలి. సుగంధ ద్రవ్యాలు, అసఫెటిడా పొడిని వేసి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవడానికి ముందే బాగా కలుపుకోవాలి.
- 2 చెంచాల గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని 3/4 వంట సోడా వేయండి మరియు బాగా కలపండి.
- ఒక ఇడ్లీ స్టాండ్ తీసుకుని అందులో నూనె రాసుకోవాలి.
- ఆవిరి కోసం స్టాండ్ యొక్క క్రింది భాగంలో గ్లాసు నీరు పోయాలి.
- ప్రతి దాంట్లో తురిమిన క్యారెట్, 2 - 3 జీడిపప్పు మరియు నల్ల నువ్వులతో పాటు నింపండి.
- అడుగు భాగంలో వెన్నను వేసి 10 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉడకబెట్టండి.
- కొత్తిమీర చట్నీతో పాటు వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 8 - సామ బియ్యం ధోళ్లా (సామక్ చావల్ ధోళ్లా)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	186 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	29 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	3.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- సామ బియ్యం - 60 గ్రా
- పెరుగు - 50 గ్రా
- అల్లం మరియు పచ్చిమిర్చి పేస్టును ముద్దగా చేయండి.
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి
- ఎర్ర మిరప పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- పచ్చి మిర్చి - కారంగా లేనిది - 1 చిన్నది
- అల్లం - 1 అంగుళం

సూచనలు:

- ఒక ధోళ్లా స్టీమర్ పాన్ తీసుకొని, నూనె రాసి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.
- ధోళ్లా స్టీమర్లో నీళ్లు పోసి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.
- నానబెట్టిన సామ బియ్యంలో పెరుగు, పచ్చిమిర్చి మరియు అల్లం పేస్ట్ కలపండి
- ఉప్పు వేసి సరిగ్గా కలపాలి.
- నూనె పూసిన ధోళ్లా పాన్లో పిండిని పోయాలి. ఎరుపు - చిమ్ పౌడర్, నువ్వులు పైన చల్లుకోండి.
- ఇది 15 నిమిషాల పాటు ఆవిరికి ఉడికించాలి.
- సరిగ్గా ఉడికించిన తర్వాత, దానిని వేరొక పాత్రలోకి తీసుకోవాలి.
- బాణలిలో నూనె వేడి చేసి కరివేపాకు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి
- మరియు ధోళ్లాపై మసాలా చల్లండి, పుదీనా, కొత్తిమీర చట్నీతో వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 9 - కుట్టు బీట్‌రూట్ టిక్కి



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	164 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- కుట్టు పిండి - 1 కప్పు
- బీట్‌రూట్ - 2 మీడియం, ఉడికించిన గుజ్జు
- నూనె / వెన్న - 1 టేబుల్ స్పూన్
- వేరుశనగ - 1 టేబుల్ స్పూన్, తరిగిన
- జీరా - 1 టేబుల్ స్పూన్, వేయించిన
- ఎర్ర మిరపకాయలు / పచ్చిమిర్చి - 1
- నల్ల మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన అల్లం - 1 అంగుళం,
- చాట్ మసాలా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు

సూచనలు:

- అన్ని పదార్థాలను కలిపి చిన్న బాల్స్ చేయండి.
- ఇప్పుడు వాటిని మీ అరచేతిలో చదును చేయండి.
- బాగా నూనె రాసుకున్న నాన్ స్టిక్ పాన్ లో రెండు వైపులా ఉడికించాలి మరియు ఏదైనా ఇంట్లో తయారుచేసిన చట్నీతో వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 10 - మిశ్రమ చిరుధాన్యాల భేల్ పూరి



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ మిశ్రమ చిరుధాన్యాల ఫ్లేక్స్ - 25 గ్రా
- ❖ రాగి ఫ్లేక్స్ - 10 గ్రా
- ❖ ఉబ్బిన బియ్యం ఫ్లేక్స్ - 5 గ్రా
- ❖ వేయించిన వేరుశనగ - 10 గ్రా
- ❖ అమరాంత్ మరియు బ్రౌన్ రైస్ నమ్మీన్ - 100 గ్రా
- ❖ చాట్ మసాలా - 2 గ్రా
- ❖ నల్ల నువ్వులు - 9 గ్రా
- ❖ ఉడికించిన బంగాళదుంప - 1
- ❖ తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1/2
- ❖ టొమాటో - 1
- ❖ నిమ్మ రసం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 2
- ❖ గ్రీన్ చట్నీ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ చేతి నిండా కొత్తిమీర
- ❖ మొరింగ ఆకుల పొడి - 2.5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	240 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	32 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	8 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	7.7 గ్రా

సూచనలు:

- ❖ ఒక గిన్నె తీసుకొని మిల్లెట్లు, రాగి రేకులు మరియు ఉబ్బిన బియ్యం ఫ్లేక్స్ కలపాలి.
- ❖ అమరాంత్తో పాటు వేయించిన వేరుశనగలను కలపండి.
- ❖ చాట్ మసాలా మరియు అందులో నల్ల నువ్వులు చల్లుకోండి.
- ❖ బంగాళాదుంపలు, టమోటాల మిశ్రమాన్ని ఉల్లిపాయలు, నిమ్మరసం మరియు పచ్చిమిర్చి, బాగా కలుపుకోవాలి.
- ❖ మొరింగ పొడి మరియు గ్రీన్ చట్నీ వేసి బాగా కలపాలి.
- ❖ కొత్తిమీర తరుగు పైన చల్లి, వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 11 - జొన్నా ఉప్పా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	195 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	28 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	6 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు + 30 నిమిషాలు నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ జొన్న - 30 గ్రా
- ❁ ఉల్లిపాయ - 25 గ్రా
- ❁ క్యాప్సికమ్ - 40 గ్రా
- ❁ పొట్లకాయ - 35 గ్రా
- ❁ టమాటో - 50 గ్రా
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు - 14 గ్రా
- ❁ కరివేపాకు ఆకులు - 5 - 8
- ❁ నూనె - 5 గ్రా
- ❁ ఉడికించిన బఠానీలు - 25 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ జొన్న గింజలను కనీసం 30 నిమిషాలు నీటిలో నానబెట్టండి.
- ❁ ఒక కుండలో 3 కప్పుల నీరు వేసి మరిగించాలి. కొంచెం ఉప్పు మరియు నానబెట్టిన మొత్తం జొన్నలను బాగా మరిగించాలి.
- ❁ మూతపెట్టి మీడియం మంట మీద గింజలు మెత్తబడే వరకు ఉడికించాలి దీనికి సుమారు 10 నిమిషాలు పడుతుంది. తరువాత పొడిగా చేసుకోవాలి. దీనిని రైస్ కుక్కర్లో కూడా జొన్నలను ఉడికించుకోవచ్చు.
- ❁ మరొక స్టవ్ మీద, ఒక వోక్ / కడాయిలో నూనె వేడి చేయండి. నూనె వేడిగా అయిన తరువాత, ఆవాలు, ఎండిన ఎర్ర మిరపకాయ వేసి వేయించాలి. మరియు కరివేపాకు వేసే ముందు పచ్చి మిరపకాయ, అల్లం మరియు ఉల్లిపాయ వేసి బాగా ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి తరిగిన పొట్లకాయ మరియు క్యాప్సికమ్ వేయండి మరియు కూరగాయలు మెత్తగా అయ్యే వరకు 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ ఉడికించిన బఠానీలు, టమాటాలు, పసుపు మరియు ఉప్పు వేయండి బాగా కలపండి మరియు రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ ఉడికించిన జొన్న మరియు నిమ్మరసం కలపండి.
- ❁ బాగా కలపండి మరియు మరొక నిమిషం ఉడికించాలి.
- ❁ తాజా కొత్తిమీరతో చల్లుకొని వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 12 - రాగి లడ్డు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	362 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	8.5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 6 - 8

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి (నాచ్చి / ఎర్ర చిరుధాన్యాలు) పిండి - 1 కప్పు
- నెయ్యి - 6 టేబుల్ స్పూన్లు
- పొడి చక్కెర - 5 టేబుల్ స్పూన్లు
- యాలకులు (ఇలాచి) పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- ఒక పాన్ తీసుకుని తక్కువ మంట మీద నెయ్యి వేసి కరిగించాలి.
- రాగి పిండిని వేసి, బాగా కలుపుతూ 5 - 6 నిమిషాలు అది బంగారు గోధుమ రంగులోకి మారే వరకు ఉడికించాలి.
- మంట నుండి తీసివేసి, ఆపై పూర్తిగా కలుపుతూ, చక్కెర ఏదైనా గడ్డలు లేకుండా పూర్తిగా కలపాలి
- తరువాత యాలకుల పొడి కలపాలి.
- మిశ్రమాన్ని ఒక పాత్రలో నూనెతో పూసి, దానిని సమానంగా వచ్చేలా, సున్నితంగా చేయండి మరియు దానిని 10 - 15 నిమిషాలు చల్లబరచండి.
- మిశ్రమాన్ని 12 సమాన భాగాలుగా విభజించి రోల్ చేయండి. ప్రతి భాగం ఒక బంతిలా చేయండి. లడ్డులను వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 13 - అరికెల ధోళ్లా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	251 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	45 గ్రా
కొవ్వు	1.5 గ్రా
ఫైబర్	4.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు + 4 - 6 గంటలు నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6 - 8

కావలసిన పదార్థాలు

- అరికెలు - 1 కప్పు
- మినపప్పు - 1/3 కప్పు
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- పెరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- చక్కెర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- పసుపు పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన కొత్తిమీర - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- అరికెలు కడిగి మరియు శుభ్రం చేసిన తర్వాత మినపప్పును కలిపి 4-6 గంటలు నీటిలో నానబెట్టండి.
- తర్వాత ఆరబెట్టి మృదువైన మరియు మందపాటిగా రుబ్బుకోవాలి.
- పెరుగు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి.
- పిండిని రాత్రిపూట పులియబెట్టడానికి అనుమతించండి. అప్పుడు అన్ని పదార్థాలు, అంటే చక్కెర, పసుపు మరియు కొత్తిమీర పిండిలో కలిపి ఒక మిశ్రమంగా చేయాలి.
- ఒక ప్లేటును నూనెతో రుద్ది, పిండిని వేయండి.
- పిండిని 10-12 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉడికించి, దోళ్లా కావలసిన ఆకారంలోకి కత్తిరించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 14 - చిరుధాన్యాల లస్సీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	99 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	23 గ్రా
కొవ్వు	1.4 గ్రా
ఫైబర్	0.75 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి (రాగులు పిండి) - 1/4 కప్పు
- పెరుగు - 1/4 కప్పు
- నీరు - 2 1/2 కప్పు
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు

సూచనలు:

- ఒక పాత్రలో 1 కప్పు నీటిని వేడి చేయండి.
- ఒక గిన్నెలో, 1/2 కప్పు నీరు మరియు 1/4 కప్పు రాగి పిండి కలపండి. రాగి పిండి, నీరు ఉడకబెట్టడం ప్రారంభించినప్పుడు, నెమ్మదిగా ఒక చెంచాతో కలపాలి.
- పిండిని 3 నిమిషాలు లేదా చిక్కబడే వరకు ఉడికించాలి.
- కానీ పిండి ఇంకా గట్టిగా ఉంటే. ఎక్కువ నీరు కలపండి, అది రాగి జావాకు తప్పనిసరి.
- ఒక గ్లాసు/కప్ లో 1/4 కప్పు రాగి జావాలో 1/4 పెరుగు
- అవసరమైతే ఇంట్లో పెరుగు మరియు నీరు కలపండి.
- తేలికగా మెత్తగా ఉండే ఉప్పు వేయండి.
- చల్లగా వడ్డించండి.



**దక్షిణ
భారత
వంటకాల
పట్టిక (మొనూ)**

రాగులు



అల్పాహారం

అల్పాహారం 1 - రాగి ఇడ్లీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	200 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	35.5 గ్రా
కొవ్వు	2.5 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 9 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి - 1 కప్పు
- మినపప్పు - 1/2 కప్పు
- చిక్కటి పోహా - 25 గ్రా
- మెంతి గింజలు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- నీరు - 11/2 కప్పు
- ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తడ్డా కోసం
- క్యారెట్ - 1
- ఉల్లిపాయ - 1
- అవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- కరివేపాకు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- రాగి పిండిని తీసుకుని, దానికి 1 కప్పు నీరు మరియు పోహా కలపండి మరియు 4/5 గంటలు పక్కన పెట్టండి.
- వెన్నను పిండిలో కలపండి.
- మినపప్పు మరియు మెంతులు వేసి వాటిని 4-5 గంటలు నానబెట్టండి. పప్పు పూర్తిగా నానబెట్టిన తర్వాత, దానిని చక్కటి మరియు మెత్తటి పిండిలో కలపండి.
- రెండింటి పిండిని బాగా కలపండి.
- నాన్ స్టిక్ పాన్లో నూనె వేడిచేసి అవాలు వేయాలి. అవి చిటపటలాడిన తరువాత ఉల్లిపాయ మరియు క్యారెట్ సాస్ వేసి, 4 - 5 నిమిషాలు వేయించి, ఆపై కరివేపాకు వేయండి.
- పిండిలో కూరగాయల మిశ్రమాన్ని వేయండి.
- ఈ సిద్ధం చేసిన పిండిని ఇడ్లీ మేకర్లో 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- తాజా చట్నీతో వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 2 - చిరుధాన్యాల జావ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	245 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	42 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 3 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 20

కావలసిన పదార్థాలు

- సామలు - 1 కప్పు
- వెల్లుల్లి - 4 లవంగాలు
- కొత్తిమీర ఆకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పాలు - 1 కప్పు
- జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
- మజ్జిగ - 1 కప్పు
- ఎర్ర మిరపకాయ - 1 సంఖ్య
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు

సూచనలు:

- ప్రెషర్ కుక్కర్ తీసుకోండి, సామలు వేయండి తరువాత పాలు, కరివేపాకు, ఎర్రమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొత్తిమీర ఆకులు, జీలకర్ర, 2 కప్పుల నీరు వేసి, ప్రెజర్ కుక్కరును 4 విజిల్స్ వరకు ఉడికించాలి
- ప్రెజర్ కుక్కర్ తెరిచి, రుచికి సరిపడా ఉప్పు కలపండి.
- మజ్జిగ మరియు ప్రతిదీ బాగా కలపాలి.
- సామల జావా ఊరగాయతో లేదా మీకు నచ్చిన దానితో వడ్డించడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 3 - అరికెల అప్పం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	275 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	46 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు + 6 గంటలు నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- అరికెలు (వరగు) - 3 కప్పులు
- తురిమిన కొబ్బరి - 1 కప్పు
- పోహా (బియ్యం అటుకులు) - 3/4 కప్పు
- లేత కొబ్బరి నీరు - 1 కప్పు
- చక్కెర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి సరిపడా ఉప్పు

సూచనలు:

- అరికెలు (వరగు) కడిగి 2 గంటలు నానబెట్టండి.
- పోహాను విడిగా 2 గంటలు నానబెట్టండి.
- ఆరబెట్టిన పోహా, అరికెలను, తురిమిన కొబ్బరిని మరియు లేత కొబ్బరి నీరు మెత్తగా నూరి గ్రైండ్ చేయండి.
- చక్కెర, ఉప్పు వేసి 8 గంటలు పులియబెట్టాలి. పిండి కొద్దిగా సన్నగా చేసుకోవాలి.
- అప్యా కడాయిని కొద్దిగా ముందుగా వేడి చేయండి.
- ఒక గరిటెతో, పిండి యొక్క 1 కొలతను చూసుకోవాలి, కడాయి 2 - 3 సార్లు అలా తిప్పాలి.
- ఇది సమానంగా, అంచుల వద్ద నుండి సన్నగా ఉంటుంది
- పిండి కడాయి మధ్యలో స్థిరపడుతుంది.
- మీడియం మంటమీద ఉడికించాలి.
- ఇష్టమైన కూరలతో లేదా (ఎర్ర శనిగెల) వడ్డించండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 4 - జొన్న ఊతప్పం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	211 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	44 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు + రాత్రిపూట నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ☛ కావాల్సిన పదార్థాలు:
- ☛ జొన్న ధాన్యం - 1 కప్పు
- ☛ మినుములు - 1/4 కప్పు
- ☛ అల్లం - పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ☛ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
- ☛ నూనె - రుద్దడానికి మరియు వంట కోసం
- ☛ తరిగిన టమోటాలు మరియు కొత్తిమీర - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- ☛ మొత్తం జొన్న గింజలను కడిగి నానబెట్టాలి. మినపప్పును తగినంత నీటిలో విడిగా రాత్రిపూట నానబెట్టి, బాగా ఆరబెట్టాలి.
- ☛ మొత్తం జొన్న ధాన్యం, మినుములను కలపండి, మిక్సీలో
- ☛ పప్పు మరియు నీరు కలపండి. మరియు అల్లం - పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ మరియు ఉప్పు మరియు బాగా కలపాలి.
- ☛ పాన్ వేడి చేసి, 1/2 టేబుల్ స్పూన్ నూనెను ఉపయోగించి రుద్దండి.
- ☛ పాన్ మీద చిన్న చెంచాల పిండిని ఊతప్పంలా పోయాలి. కొద్దిగా టమోటాలు మరియు కొత్తిమీరను సమానంగా చల్లకోండి.
- ☛ ప్రతి ఉత్తపం, తేలికగా నొక్కండి మరియు మీడియం మంట మీద రెండు వైపులా ఉడికించాలి.
- ☛ పచ్చడితో వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 5 - రాగుల ఉల్లిపాయ చపాతీ



- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 5 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	112 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	0.3 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగుల పిండి - 1 కప్పు
- తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1
- రుచికి సరిపడ ఉప్పు
- పచ్చిమిర్చి - 1
- పెరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నీరు
- కొత్తిమీర
- నూనె - కావలసినంత

- అన్ని పదార్థాలను వేసి మెత్తగా పిండి ముద్దగా చేయండి.
- పాన్ వేడి చేసి, నూనెతో రుద్దండి.
- ఇప్పుడు పిండిని సమానంగా గుండ్రని బంతుల్లా చేసి చిన్న రోటీలా తయారు చేసుకోవాలి, వీటిని పాన్లోకి మార్చండి మరియు తక్కువ మంటపై ఉడికించాలి.
- పూర్తయిన తర్వాత, దానిని మరొక వైపుకు తిప్పండి. తయారుచేసిన రోటీని పెరుగు, ఊరగాయతో ఆస్వాదించవచ్చు లేదా ఏదైనా కూరతో వడ్డించుకోవచ్చు.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 6 - అరికెల కర కొర్రుకట్టె



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ అరికెలు - 1/2 కప్పు
- ❁ పెసరపప్పు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ మిరపకాయ - 1 ఎరుపు
- ❁ కొబ్బరి - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ కొబ్బరి నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ ఆవాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ శనగపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఇంగువ - 2 చిటికెలు
- ❁ కొన్ని తరిగిన కరివేపాకు
- ❁ సరిపడినంత ఉప్పు
- ❁ నీరు - 1.5 కప్పులు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	213 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	12 గ్రా
ఫైబర్	3.6 గ్రా

- ❁ మిక్సీ జార్లో పెసరపప్పు, మిరియాలు, జీలకర్ర మరియు ఎర్ర మిరపకాయలు వేయాలి.
- ❁ దీన్ని కొన్ని సార్లు పల్స్ చేయండి (త్రిప్పండి).
- ❁ ఇప్పుడు చిరుధాన్యాలు జోడించండి. (ఇక్కడ చిరుధాన్యాలు ఉపయోగించబడుతుంది, మీరు కొర్రలు, సామలు లేదా ఏదైనా రకాన్ని ఉపయోగించవచ్చు)
- ❁ దీన్ని రెండుసార్లు పల్స్ చేయండి. చిరుధాన్యాలు పప్పును మీకు నచ్చిన విధంగా పల్స్ చేయండి.
- ❁ కానీ ఇది చాలా సులభంగా కోజుకొట్టాయ్ ఆకృతిలో చేసుకునే విధంగా పిండిని సిద్ధం చేసుకోవాలి.
- ❁ బాణలిలో నూనె, ఆవాలు, మినపప్పు, శనగపప్పు వేయాలి మరియు సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు వేయాలి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 7 - రామదానా ఉప్పా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	297 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	34 గ్రా
కొవ్వు	14 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- రామ్దానా - 1 కప్పు
- బంగాళదుంప - 1 మీడియం సైజు (కడిగిన, ఒలిచిన మరియు చిన్న ముక్కలుగా చేసిన)
- వేరుశనగ - 1/4 కప్పు (వేయించిన మరియు పొడి)
- అల్లం - 1/2 టేబుల్ స్పూన్ (సన్నగా తరిగినవి)
- పచ్చిమిర్చి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్ (సన్నగా తరిగినవి)
- జీలకర్ర - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- కరివేపాకు - 4-5
- ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నల్ల మిరియాలు: 1/2 టేబుల్ స్పూన్ (పొడి)
- నిమ్మరసం - 1-2 టేబుల్ స్పూన్లు
- కొత్తిమీర ఆకులు - 5-6 రెమ్మలు
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నీరు - 3-4 కప్పులు

బాణలిలో నూనె వేసి వేడయ్యాక జీలకర్ర, కరివేపాకు, అల్లం మరియు మిరపకాయ. 30 సెకన్ల పాటు వేయించాలి.

బంగాళాదుంప ముక్కలు వేసి వేయించాలి. పిండిచేసిన వేరుశనగలను వేసి, మీడియం మంటలో 2 నిమిషాలు వేయించాలి

రమదానా, ఉప్పు, నల్ల మిరియాలు వేసి, బాగా కలపాలి.

మీడియం మంట మీద మరో 2 నిమిషాలు వేగించండి.

నీరు పోసి, మరియు ఒక మూత తో పాన్ ను మూసివేసి 7-8 నిమిషాలు ఉంచాలి.

స్టవ్ ను ఆపివేసి కొత్తిమీర ఆకులు మరియు నిమ్మకాయ రసం. జోడించండి.

వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

పుదీనా కొత్తిమీర చట్నీతో వడ్డించండి.

వంట చిట్కా: రామదానా నీటిని త్వరగా నానబెడుతుంది.

మీరు వండిన ఉప్పా ఉంటే కొంత సేపటికి అందులో వదిలేయండి. వెంటనే పొడిగా మారుతుంది. ఉడికిన వెంటనే సర్వ్ చేయాలి.



భోజనం

భోజనం 1 - చెట్టినాడ కిచిడి



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ కావాల్సిన పదార్థాలు:
- ❁ రాగులు - 30 గ్రా
- ❁ పెసరపప్పు - 20 గ్రా
- ❁ తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- ❁ టమోటాలు తరిగిన - 10 గ్రా
- ❁ జీలకర్ర - 2 గ్రా
- ❁ కొబ్బరి పొడి - 2 గ్రా
- ❁ కరివేపాకు - 3 గ్రా
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ
- ❁ ఆవాలు - 5 గ్రా
- ❁ కొత్తిమీర గింజలు - 5 గ్రా
- ❁ పసుపు పొడి - 2 గ్రా
- ❁ ఎర్ర మిరప పొడి - 2 గ్రా
- ❁ నల్ల మిరియాలు - 2 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 3 గ్రా
- ❁ నీరు - 100 మి.లీ
- ❁ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	150 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	17.5 గ్రా
కొవ్వు	7.5 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ రాగులు మరియు పప్పును 2 గంటలు నానబెట్టండి.
- ❁ ప్రెజర్ కుక్కర్లో గుఱ్ఱు వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- ❁ పాన్లో నూనె వేడి చేసిన తరువాత మొత్తం మసాలాలు, ఉప్పు వేసి బాగా వేయించాలి.
- ❁ ఉల్లిపాయలు మరియు టమోటాలు వేసి, దాని నుండి ముతక పేస్ట్ వచ్చేలా బాగా వేయించాలి.
- ❁ ఉడికించిన రాగులు మరియు పప్పు వేసి బాగా ఉడికించాలి.
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు చల్లుకొని వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



భోజనం

భోజనం 2 - జొన్న పెరుగు - తాయిర్ సాదమ్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	203 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న - 30 గ్రా
- పెరుగు - 70 మి.లీ
- నీరు - 5 మి.లీ
- టెంపరింగ్
- నూనె - 5 మి.లీ
- ఆవాలు - 2 గ్రా
- అల్లం తురుము - 2గ్రా
- కరివేపాకు - 4 గ్రా
- ఎండు మిరపకాయలు - 2 గ్రా
- ఇంగువ - 2గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా

సూచనలు:

- జొన్నలను సరిగ్గా కడగాలి.
- ఉడికినంత వరకు ఉడకబెట్టండి. తర్వాత అందులోని నీటిని వడకట్టాలి మరియు చల్లబరచడానికి పక్కన పెట్టండి. పెరుగును కలపండి.
- టెంపరింగ్ కోసం, నూనె వేడి చేసి అన్ని పదార్థాలు మరియు జొన్న, పెరుగును మీద పోసి, బాగా కలపాలి.

భోజనం

భోజనం 3 - పైనాపిల్ పచ్చడి



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	69 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	10 గ్రా
కొవ్వు	2.5 గ్రా
ఫైబర్	1 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- పైనాపిల్ డైస్ - 30 గ్రా
- నానబెట్టిన భాగర్ - 20 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ
- బెల్లం - 25 గ్రా
- అల్లం తరిగిన - 5 గ్రా
- పెరుగు - 15 గ్రా
- ఆవాలు - 5 గ్రా
- కరివేపాకు - 5 గ్రా
- నూనె - 5 మి.లీ
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- ఎండు కొబ్బరి - 5 గ్రా
- జీలకర్ర - 5 గ్రా
- పసుపు పొడి - 3 గ్రా

ఈ విధంగా పైనాపిల్ పచ్చడి చేయండి:

మెత్తగా చేసిన వాటితో భాగర్ - కొబ్బరి పేస్ట్ వేయండి పైనాపిల్ వేసి బాగా కలపాలి. రుచి ప్రకారం ఉప్పు కలపండి. ఈ పైనాపిల్ మిశ్రమాన్ని తక్కువ వేడి మీద 2-3 నిమిషాలు వరకు ఉడికించాలి. ఎక్కువసేపు ఉడికించేలా జాగ్రత్త వహించండి ఎందుకంటే ఇది పెరుగును చీల్చుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద చల్లబరచండి. 1/2 కప్పు పెరుగును గిల కొట్టండి. పెరుగు తాజాగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు ఎక్కువగా పుల్లగా లేదా చిక్కగా ఉండకూడదు. పైనాపిల్ మరియు కొబ్బరి మిశ్రమం ఒకసారి చల్లారాక, గిలకొట్టిన పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి.

సూచనలు:

ఈ విధంగా కొబ్బరి పేస్ట్ చేయండి:

- భాగర్ని రాత్రంతా నానబెట్టి ప్రెషర్ కుకర్లో ఉడికించాలి. ఒక చిన్న గ్రౌండర్ జార్ లేదా బ్లెండర్లో, తురిమిన కొబ్బరి, పచ్చిమిర్చి తరిగిన, ఆవాలు, తాజాగా రుబ్బుకోవాలి. జీలకర్ర మరియు వండిన భాగర్ ఉంటే నీరు కలపండి ఇది మృదువైన పేస్ట్ చేయడానికి అవసరం. పైనాపిల్ని చిన్న ముక్కలుగా లేదా ఘనాకార ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి మెత్తగా కాదు - మీకు పచ్చడిలో కొంత ఆకృతి కావాలి. పసుపు పొడి మరియు బెల్లం జోడించండి. తగినంత జోడించండి పైనాపిల్ ఘనాల కప్పడానికి నీరు. బాగా కలపాలి పైనాపిల్ని తక్కువ - మీడియం వేడి మీద ఉడికించాలి. మధ్య మధ్యలో కదిలిస్తూ పైనాపిల్ క్యూబ్స్ మెత్తబడే వరకు ఉడకనివ్వండి.

ఈ విధంగా టెంపర్ పైనాపిల్ పచ్చడి చేయండి:

చిన్న ఫ్రైయింగ్ పాన్లో కొబ్బరి నూనె వేసి, వేడి చేయండి. కొద్దిగా ఆవాలు, ఎండు మిరపకాయ లు(విత్తనాలు తొలగించబడిన) మరియు కరివేపాకు వేసి కొద్దిసేపు వేగించండి. పచ్చడి మిశ్రమంలో టెంపరింగ్ పోయాలి మరియు బాగా కలపాలి. పైనాపిల్ పచ్చడిని సైడ్ డిష్గా సర్వ్ చేయండి. మీరు ఫ్రిజ్లో చల్లబరచిన తరువాత కూడా సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.



భోజనం

భోజనం 4 - జొన్న డ్రాప్స్/షెంగోలియా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	240 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	22.5 గ్రా
కొవ్వు	11.5 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ జొన్న పిండి - 1/2 కప్పు
- ❁ పచ్చిమిర్చి - 2
- ❁ వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 5-6
- ❁ జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ కాడలతో కొత్తిమీర - 1 కప్పు
- ❁ నీరు
- ❁ బేసన్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ పసుపు పొడి - 1/2
- ❁ ఎర్ర కారం పొడి - 1/2
- ❁ ఉప్పు - 1/2
- ❁ వెల్లుల్లి, కారం, కొత్తిమీర పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఆవ గింజలు
- ❁ ఇంగువ

సూచనలు:

- ❁ మిశ్రమం జార్ తీసుకుని, 2 పచ్చిమిర్చి, 5 - 6 వెల్లుల్లి, లవంగాలు, 1 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 1 కప్పు కొత్తిమీర కాండం, నీరు కలపండి
- ❁ మూత మూసివేసి ముతక మిశ్రమాన్ని తయారు చేయండి.
- ❁ ఒక గిన్నె తీసుకొని 1/2 కప్పు జొన్న పిండి, 2 టేబుల్ స్పూన్లు బేసన్, 1/2 కప్పు పసుపు పొడి, 1/2 కప్పు ఎర్ర కారం పొడి, 1/2 కప్పు ఉప్పు, 1 టేబుల్ స్పూన్ వెల్లుల్లి, కారం, కొత్తిమీర పేస్ట్, 1/3 కప్పు నీరు కలపాలి.
- ❁ మృదువైన పిండిని మెత్తగా పిండి ముద్దగా చేయండి.
- ❁ పిండిలో చిన్న భాగాన్ని తీసుకోండి, మీ అరచేతుల మధ్య రోల్ చేయండి, డ్రాప్ ఆకారాన్ని ఏర్పరచడానికి చివరలను కలపండి.
- ❁ పాన్ తీసుకుని, అవాలు వేసి, అపై జీలకర్ర వేయాలి వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, మిర్చి మిశ్రమం వేసి 1 నిమిషం వేయించాలి.
- ❁ 2 కప్పుల నీరు వేసి, ఈ నీటిని మరిగించి, అపై జొన్న డ్రాప్స్ వేయండి.
- ❁ ఉప్పు వేసి, మెత్తగా కలపాలి.
- ❁ మూతపెట్టి 20-25 నిమిషాలు ఉడికించాలి ఇది సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

భోజనం

భోజనం 5 - ఊదల పుట్టు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	362 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	8.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదలు - 1 కిలోలు
- కొబ్బరి - 200 గ్రా
- కావలసినంత ఉప్పు

సూచనలు:

- 1 కప్పు ఊదల పిండి మరియు ఉప్పు (వంటివి కావలసినంత) గిన్నెలో లేదా పాన్ లో కలుపుకొని, 1/2 కప్పు నీరు చల్లుకోండి బియ్యం పిండిని నీళ్లతో కలపడం ప్రారంభించండి చేతివేళ్లతో బాగా కలపండి. మరియు మీరు నొక్కినప్పుడు మీ అరచేతుల మధ్య పిండిలో చిన్న భాగం. ఇది ముద్దగా ఏర్పడాలి. ఈ ఊదల పిండి మిశ్రమాన్ని గడ్డలను విచ్చిన్నం చేయడానికి గ్రెండర్లో గ్రైండ్ చేయండి.
- పాత్రలో 2 నుండి 3 కప్పుల నీరు పోయాలి పుట్టు కుడం స్టవ్ పైన ఉంచండి మరియు దానిని వేడి చేయండి.
- ఇంతలో స్థాపాకార పాత్ర మొదలు లోపల చిల్లులు డిస్క్ ఉంచండి

- అప్పుడు తాజా కొబ్బరి కుడం 2 నుండి 3 టేబుల్ స్పూన్లు వేయండి
- పుట్టు స్థాపాకార పాత్రలో, సమానంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది.
- పుట్టు పిండి సగం వరకు వచ్చే వరకు మెత్తగా వేయండి. స్థాపాకార పాత్ర లేయర్ తో టాప్ కవర్
- మూత పైన స్థాపాకార భాగాన్ని ఉంచండి. ఉడకబెట్టడానికి నీరు తప్పనిసరిగా వచ్చి ఉండాలి.
- మీరు ఆవిరి కనిపించే వరకు మీడియం మంట మీద ఆవిరి పుట్టు స్థాపాకార పాత్ర యొక్క టాప్ బిలం ఉంచండి. తరువాత మంటను ఆపివేయండి.
- బేస్ పాత్ర నుండి స్థాపాకార భాగాన్ని తొలగించండి మరియు లోపల పుట్టు 3 నుండి 4 నిమిషాలు చల్లబరచడానికి వదిలేయండి.
- అప్పుడు ఒక చెక్క స్పేషర్ ఉపయోగించి ఆవిరిపుట్టుని తొలగించండి. కదల కూరతో పుట్టును వేడిగా లేదా ఇతర కూరగాయలతో వడ్డించండి.



భోజనం

భోజనం 6 - కొర్రల పులిహారం(లెమన్ రైస్)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	281 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	33.5 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

నూచనలు

తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 40 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ కొర్రల చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- ❖ ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ తెల్ల ఉరద పప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ పచ్చి వేరుశనగ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ క్యారెట్ - 1/4 కప్పు, తరిగినవి
- ❖ కరివేపాకు - 1 రెమ్మ, సుమారుగా తరిగినది
- ❖ అల్లం - 1 అంగుళం, తురిమినది
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 2, సన్నగా తరిగినవి
- ❖ పసుపు పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ నిమ్మరసం - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❖ రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- ❖ నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ కొత్తిమీర ఆకులు - కొన్ని రెమ్మలు

- ❖ మైజర్ కుక్కర్లో కొర్రలు మరియు 1 1/2 కప్పు నీరు పోసి మీడియం మంట మీద 3 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.
- ❖ బాణలిలో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, మినపప్పు మరియు వేరుశనగ వేసి బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి.
- ❖ కరివేపాకు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, పసుపు పొడి మరియు క్యారెట్లు వేసి కొన్ని సెకన్లు కలపాలి.
- ❖ క్యారెట్లు మెత్తబడిన తర్వాత, ఉడికించిన వాటిని కలపండి.
- ❖ కొర్రలు, కొద్దిగా ఉప్పు చల్లి, మిల్లెట్లు మెత్తబడే వరకు చక్కగా కలపాలి.
- ❖ బియ్యన్ని 2-3 నిమిషాలు ఆవిరి మీద ఉడికించి, ఆపై పిండి నిమ్మరసం వేయండి మరియు వెంటనే కలపండి.
- ❖ కొత్తిమీరతో అలంకరించండి మరియు మీ అన్నం సిద్ధంగా ఉంది. వడ్డించడానికి.



భోజనం

భోజనం 7 - డ్రై ఫ్రూట్ ఊదల బర్స్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	221 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	33 గ్రా
కొవ్వు	8.5 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 45 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల చిరుధాన్యాలు - 100 గ్రా
- పాలు - 250 మి.లీ
- చక్కెర - 50 గ్రా
- నెయ్యి - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- డ్రై ఫ్రూట్స్ - కొన్ని

సూచనలు:

- ఊదల మిల్లెట్లు కడిగి రుబ్బుకోవాలి
- బాణలిలో 50 మి.లీ నెయ్యి వేడి చేసి, ఊదలు కలపండి తక్కువ మంటపై పిండిని 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి
- ఘనీకృత పాలు తయారు చేయడానికి మరొక పాన్ లో పాలు మరియు చక్కెరను మరిగించాలి
- చివరగా అన్ని పదార్థాలను కలపండి మరియు వంటకాన్ని సిద్ధం చేయడానికి కలుపుతూ ఉండాలి.
- మిశ్రమం చిక్కగా మారిన తర్వాత, దానిని గ్యాస్ నుండి తొలగించండి.
- పాన్ పై నెయ్యి వేసి రుద్ది, మిశ్రమాన్ని పోసి తరువాత రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచండి.
- ముక్కలుగా కట్ చేసి సర్వ్ చేయాలి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 1 - రాగి నీర్ దోస



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	362 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11.3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	18 గ్రా
ఫైబర్	8.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ రాగులు - 30 గ్రా
- ❁ బియ్యం - 20 గ్రా
- ❁ నీరు - 5 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 5 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ రాగి, బియ్యాన్ని రాత్రంతా నానబెట్టి మెత్తగా చేసుకోవాలి,
- ❁ సన్నగా పేస్ట్ చేయండి. అది 4 గంటలు బాగా పులియనివ్వండి.
- ❁ పాన్ వేడి చేసి నూనె వేసి - దోసె పిండిని సమానంగా వేయండి మరియు 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❁ రాగి నీర్ దోసె సిద్ధంగా ఉంది.
- ❁ మరిన్ని దోసెలు చేయడానికి ప్రక్రియను పునరావృతం చేయండి.
- ❁ వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 2 - రాగి అంబలి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	148 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	27 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	3.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి - 20 గ్రా
- మజ్జిగ - 60 మి.లీ
- నీరు - 30 మి.లీ
- బెల్లం - 10 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- ఉల్లిపాయ - 10 గ్రా
- కరివేపాకు - 5 గ్రా
- జీలకర్ర పొడి - 5 గ్రా
- ఇంగువ - 2 గ్రా
- నిమ్మరసం - 3 గ్రా

సూచనలు:

- రాగి పిండిని నీటిలో కలిపి, మిశ్రమాన్ని తక్కువ మంటలో ఉడికించాలి.
- ఇప్పుడు బెల్లం, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి.
- కలుపుతూవుంటూ బాగా ఉడికించాలి.
- రాగి పిండి మిశ్రమం చిక్కగా మరియు రంగు మారుతుంది. (దీనికి 5 నుండి 8 నిమిషాలు పడుతుంది)
- మిశ్రమాన్ని చల్లబరిచి, మజ్జిగ వేసి బాగా కలపాలి.
- సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, జీలకర్ర పొడి, ఇంగువ మరియు నిమ్మరసం. కరివేపాకు, వేయించి రుచి సరిపడా ఉప్పును కలపాలి, ప్రతిదీ బాగా కలపండి.
- ఈ ఆరోగ్యకరమైన పోషకమైన రాగి అంబలి లేదా ఫింగర్ మిల్లెట్ మసాలా సర్వ్ చేయండి



విందు (డిన్నర్)

డెన్నర్ 3 - అరికెల గుంత పొంగడాలు (పానియారం)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	202 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	4 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

- తయారీ సమయం** - 10 నిమిషాలు + 4 - 8 గంటలు నానబెట్టుటకు రాత్రి పులియబెట్టుటకు
- వంట సమయం** - 30 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం** - 4

కావలసిన పదార్థాలు

సూచనలు:

పిండి కోసం:

- ❁ అరికెలు / వరాగు అరిసి - 1 కప్పు
- ❁ మినపప్పు - 1/4 కప్పు
- ❁ మెంతులు గింజలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ వంట నునె

మసాలా కోసం :

- ❁ ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగినవి - 1 కప్పు
- ❁ పచ్చిమిర్చి - 2-3
- ❁ తురిమిన క్యారెట్ - 1/2 కప్పు
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ ఆవాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ మినపప్పు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ చేతి నిండా కరివేపాకు
- ❁ జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ శనిగెలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ పగిలిన జీడిపప్పు - 5
- ❁ రుచికి సరిపడా ఉప్పు
- ❁ వంట నునె

పిండి కోసం:

- ❁ అరికెలు, మినపప్పు, మెంతులు నీటితో కడగాలి. నీటిలో వేసి విడిగా 3 నుండి 4 గంటలు నానబెట్టండి.
- ❁ పూర్తిగా ఆరిన తరువాత మినపప్పు మరియు అరికెలు మిక్సీలో వేసి వేరుగా రుబ్బుకోవాలి.
- ❁ రెండింటినీ మెత్తని పేస్ట్లాగా గ్రైండ్ చేసి, ఉప్పును కలపాలి.
- ❁ ఇది రాత్రిపూట లేదా కనీసం 8 గంటలు పులియనివ్వండి.
- ❁ అరికెల పిండి బాగా పులియబెట్టి, ఒక గరిటెతో కలపండి.
- ❁ దీన్ని కనీసం 2 నుండి 3 రోజులు ఫ్రిజ్లో ఉంచవచ్చు

పనియారం తయారు చేయడం :

- ❁ మీరు పనియారం చేయడానికి వెళ్తున్నప్పుడు, మీకు అవసరమైన పిండి మొత్తాన్ని తీసుకోండి.
- ❁ పిండిలో దోసె స్థిరత్వం ఉందో లేదో తనిఖీ చేయండి, అవసరమైతే నీరు కలపండి.
- ❁ గిన్నెలో, మెత్తగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, తురిమిన క్యారెట్, మరియు పచ్చి మిరపకాయలు కలపండి
- ❁ ఒక చిన్న బాణలిలో, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వంట నూనెను వేసి వేడి చేయండి మరియు ఆవాలు, మినపప్పు, శనిగపప్పు, కరివేపాకు, జీలకర్ర వేసి బాగా కలపాలి.
- ❁ దీని మీద పిండి పోయాలి.
- ❁ పనియారం పాన్ పై వంట నూనెతో రుద్దాలి. గుంతలలో పిండిని నింపాలి.
- ❁ కొన్ని చుక్కల నూనెను చిలకరించి, మూతపెట్టి, తక్కువగా మంటలో ఉడికించాలి.
- ❁ చెక్క గరిటెను ఉపయోగించి, మరొక వైపుకు తిప్పండి.
- ❁ పూర్తయ్యే వరకు ఉడికించి, తీసివేసి, కూరగాయల కర్రితో సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 4 - ఊదల దోశ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	231 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	10 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	43 గ్రా
కొవ్వు	1.6 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ ఊదల చిరుధాన్యాలు కుతిరైవాలి - 1 1/2 కప్పులు
- ❁ తెల్ల మినపప్పు - 1/2 కప్పులు
- ❁ శెనిగపప్పు -
- ❁ మెంతులు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ అటుకులు - 1/4 కప్పులు
- ❁ రుచికి సరిపడా ఉప్పు

సూచనలు:

మిల్లెట్లను నానబెట్టడం & గ్రైండింగ్ చేయడం:

- ❁ ఒక గిన్నెలో మిల్లెట్లు, మినపప్పు, శెనిగపప్పు, మెంతులు మరియు అటుకులు రెండుసార్లు కడగాలి.
- ❁ అన్ని పదార్థాలను నీటిలో కనీసం 5 గంటలు నానబెట్టండి.
- ❁ గ్రైండింగ్ ముందు, మళ్ళీ కడగి ఆరబెట్టాలి.
- ❁ ఇప్పుడు, పరిమాణ సామర్థ్యాన్ని బట్టి రుబ్బుకోవాలి.
- ❁ మెత్తని పేస్ట్లా రుబ్బుకోవడానికి చుట్టూ నీటిని పలుచగా పోసుకోవాలి.
- ❁ తగినంత స్థలం ఉన్న పాత్రలో వేసుకోవాలి పిండిని పులియబెట్టడానికి.
- ❁ ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచండి. కనీసం 10 నుండి 12 గంటల వరకు పులియబెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ సమయం మీ వాతావరణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- ❁ పిండి పులియబెట్టిన తర్వాత, బాగా కలపండి మరియు నిల్వ చేయండి
- ❁ రిఫ్రిజిరేటర్లో 3 రోజుల్లో దాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.

ఊదల చిరుధాన్యాలు దోస:

- ❁ సరైన విధంగా దోసను వేయడానికి పిండికి నీటిని కలపండి.
- ❁ దోస పిండి పోయడం నిలకడగా ఉండాలి. ఇది చాలా మందంగా లేదా చాలా పలుచగా లేకుండా నిర్ధారించుకోండి. మీడియం అధిక వేడి మీద పాన్‌ను వేడి చేయండి. పిండిని మధ్య భాగంలో పోసి వృత్తాకారంలో తిప్పుతూ అంచుల వరకూ గరిటెతో రుద్దాలి.
- ❁ ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె లేదా నెయ్యి అంచుల చుట్టూ పోయాలి
- ❁ దోశ సుమారు అర నిమిషం పాటు ఉడికించాలి. ప్రతి వైపు లేత గోధుమరంగు వచ్చే వరకు ఉంచి, మడతపెట్టి తీసివేయండి.
- ❁ ఊదల చిరుధాన్యాలు మసాలా దోస:
- ❁ పైన వివరించిన విధంగా సాదా దోసెను తయారు చేయండి మరియు మధ్యలో ఒక చెంచా బంగాళదుంప మసాలా వేయండి. బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు ఉడికించి, దోసెను మడవండి.
- ❁ మీకు సచ్చిన చట్నీతో లేదా మసాలా పొడితో సర్వ్ చేయండి



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 5 - కుట్టు దోస



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	209 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	20 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	2.6 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
వంట సమయం - 5 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ క్రీప్స్/దోస కోసం:
- ❖ బుక్వీట్ పిండి - 1 కప్పు
- ❖ సామ బియ్యం - 1/2 కప్పు
- ❖ పాలకూర - 1/4 కప్పు,
- ❖ తాజా లేదా ఘనీభవించిన సాదా పెరుగు - 1/2 కప్పు
- ❖ నీరు - 1/4 కప్పు
- ❖ ఉప్పు - రుచి ప్రకారం
- ❖ ఆలివ్ ఆయిల్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ప్రత్ ఆలూ కి సబ్జీ:
- ❖ ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంపలు - 2, ఒలిచి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 1, తరిగినది
- ❖ ఆవాలు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ కొబ్బరి రేకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఇష్టమైనంత
- ❖ ఆలివ్ ఆయిల్ - వంట కోసం 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

క్రీప్స్/దోస తయారీకి:

- ❖ బుక్వీట్ పిండి, సామ బియ్యం మరియు బచ్చలికూర కలిపి, హ్యాండ్ బ్లెండర్ లేదా ఫుడ్ ప్రాసెసర్ ఉపయోగించి, గ్రైండ్ చేయండి.
- ❖ మెత్తని పిండిని ఏర్పరచడానికి పెరుగు, నీరు, ఉప్పు కలపండి. మరియు పక్కన పెట్టుకోండి. (పిండి కొంచెం మందంగా ఉండాలి మరియు కారకుండా ఉండాలి).
- ❖ ఒక పెద్ద స్క్విలెట్/నాన్-స్టిక్లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె ను సుమారు ఒక 1 నిమిషం వేడి చేయండి. మరియు సుమారు 2 గరిటెల పిండిని పోయాలి. గుండ్రని (క్రీప్) ఆకారాన్ని ఏర్పరుచుకోవడానికి రుద్దాలి మరియు తక్కువ మంట మీద సుమారు 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- ❖ తేలికగా, క్రీప్ను మరొక వైపుకు తిప్పండి మరియు మరో 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి. (మీరు రుచి ప్రకారం ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉడికించాలి. క్రీప్స్ బ్రౌన్ కోసం, మరొక నిమిషం మీరు ఉడికించాలి)

బంగాళదుంప వేపుడు తయారీకి:

- ❖ 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనెను ఒక నిమిషం వేడి చేయండి.
- ❖ ఆవాలు వేయండి, అవి పగిలిన వెంటనే, ఉప్పు మరియు బంగాళదుంపలు వేయండి.
- ❖ నూనె మరియు ఆవాలు గింజలతో కలవడానికి బంగాళాదుంపలను కలపాలి.
- ❖ బంగాళాదుంపలు చక్కగా గోధుమ రంగులోకి అయ్యే వరకు మీడియం వేడి మీద ఉడికించాలి (సుమారు 2 - 3 నిమిషాలు పడుతుంది).
- ❖ మంటను ఆపివేసి, తరిగిన కొత్తిమీర, కారం మరియు కొబ్బరి రేకులు కలపండి.
- ❖ వాటిని తేలికగా టాసు చేయండి మరియు విడిగా సర్వ్ చేయండి లేదా ప్రతి క్రేప్ ని విడిగా నింపండి
- ❖ పెరుగుతో సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 6 - రాగి ముద్ద



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	218 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	39 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	6.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ రాగి పిండి - 1 కప్పు + 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ నీరు - 2 1/4 కప్పులు
- ❁ రుచికి సరిపడినంత ఉప్పు
- ❁ నెయ్యి / క్లియర్ చేసిన వెన్న - 1 + 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ❁ రాగి ముద్ద రెసిపీని తయారు చేయడం ప్రారంభించడానికి, 2కప్పుల నీరు సాస్‌పాన్‌లో వేడి చేయండి మరియు ఉప్పు కలపండి.
- ❁ ఒక చిన్న గిన్నెలో 2 టేబుల్ స్పూన్లు రాగి పిండి మరియు 6 కప్పుల నీరు తీసుకోండి మరియు ముద్ద మిశ్రమాన్ని తయారు చేయండి.
- ❁ రాగి పిండిని వేడినీటిలో వేసి కలపాలి. నెమ్మదిగా అది చిక్కబడటం ప్రారంభమవుతుంది.
- ❁ ఇప్పుడు మిగిలిన రాగి పిండిని సమానంగా కలుపుతూ, ఒక నిమిషం ఉడకబెట్టండి.
- ❁ ఇప్పుడు గరిటె సహాయంతో గడ్డలను విచ్చిన్నం చేయండి. ఒకే దిశలో కలపండి.
- ❁ వేడి తక్కువగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి మరియు పూర్తిగా చిక్కబడే వరకు కలపాలి.
- ❁ రాగి చిక్కగా ఉందని మీరు గమనించిన తర్వాత నెయ్యి 2 టేబుల్ స్పూన్లు కలపండి మరియు రాగికి మెరుపు వచ్చేవరకు కలుపుతూ ఉండండి.
- ❁ కుండను కప్పి, సుమారు 5 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉంచండి, తక్కువ మంటలో వేడిని ఆపివేయండి మరియు 5 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- ❁ రాగి ముద్దను బంతులకు ఆకృతి చేయడానికి, నూనె లేదా నెయ్యితో గిన్నెలో 2 పెద్ద టేబుల్ స్పూన్లు వేసి రాగి ముద్ద మరియు దాని చుట్టూ తిప్పుడం ప్రారంభించండి
- ❁ చక్కటి మృదువైన బంతిని ఏర్పరుస్తుంది. రాగి ముద్ద గుండ్రని ఆకారంలో ఉండాలని గమనించండి.
- ❁ పూర్తయిన తర్వాత, రాగి ముద్దను వేడిగా ఉన్న కర్రితో వడ్డించవచ్చు.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 7 జొన్నారొట్టెలు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	202 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	4 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 40 గ్రా
- ఉప్పు - రుచికి

సూచనలు:

- జల్లెడ పట్టిన జొన్న పిండిలో వేడినీరు కలపండి. మృదువైన పిండి ముద్దలా గుండ్రని బంతిని (సుమారు 40 గ్రా) తయారు చేసి, దానిని విస్తరించండి
- రోలింగ్ ఉపయోగించి చెక్క పలకపై గుండ్రని ఆకారం కర్ర లేదా అరచేతితో నొక్కడం ద్వారా చేయండి.
- తవాను వేడి చేసి రోటీని రెండు వైపులా సరిగ్గా కాల్చండి
- ఏదైనా కూర లేదా పప్పుతో వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 1 - చెట్టినాడ్ చిరుధాన్యాలు గుంత పాంగడాలు (పానియారమ్)



సూచనలు:

పిండి కోసం

- మినుములను కడగాలి మరియు కనీసం 3 నుండి 4 గంటలు విడిగా నీటిలో నానబెట్టండి
- మినుములను పూర్తిగా వడకట్టి మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- ఇది రాత్రిపూట లేదా కనీసం 8 గంటలు పులియనివ్వండి. పిండి బాగా పులిసిన తర్వాత, గరిటెతో కలపండి పనియారం తయారు చేయడం: అవసరమైన పిండిని అవసరమైన మొత్తంలో తీసుకోండి.
- పిండిలో దోసె స్థిరత్వం ఉందో లేదో తనిఖీ చేయండి, అవసరమైతే నీరు కలపండి.
- చెట్టినాడ్ కోసం మసాలా పదార్థాలను అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు పోసి, గ్రెండ్ చేసి కలపాలి.
- ఒక చిన్న బాణలిలో, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వంట నూనెను వేడి చేసి కలపండి
- పనియారం పాన్ పై వంట నూనెతో పూయాలి.
- పనియారం గుంతలలో పిండిని వేయాలి.
- కొన్ని చుక్కల నూనెను చిలకరించి, మూతపెట్టి, తక్కువగా మంటలో ఉడికించాలి. క్రింది భాగం ఉడికినంత వరకు.
- చెక్క గరిటెను ఉపయోగించి, మరొక వైపుకు తిప్పుండి, పూర్తయ్యే వరకు ఉడికించి, తీసివేసి, చెట్టినాడ్ మసాల్ వేసి సర్వ్ చేయండి

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	100 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	9 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	1.6 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 20

కావలసిన పదార్థాలు

- బియ్యం పిండి - 40 గ్రా
- జొన్నలు - 10 గ్రా
- తరిగిన క్యారెట్ - 10 గ్రా
- తరిగిన బీన్స్ - 10 గ్రా
- తరిగిన క్యాబేజీ - 10 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయ - 10 గ్రా
- అల్లం - 5 గ్రా
- జీర - 3 గ్రా
- నీరు - 2.5 మి.లీ
- నూనె - 30 మి.లీ
- చెట్టినాడ్ మసాలా
- కొత్తిమీర గింజలు - 10 గ్రా
- జీర - 3 గ్రా
- ఫెన్నెల్ - 3 గ్రా
- జీలకర్ర - 3 గ్రా
- అజ్వైన్ - 3 గ్రా
- లవంగాలు - 3 గ్రా
- ఏలకులు - 3 గ్రా
- మెంతి గింజలు - 3 గ్రా
- జాపత్రి/జావిత్రి - 3 గ్రా
- నల్ల మిరియాలు - 3 గ్రా



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 2 - నీర్ మోర్ (పెరుగు పానీయం)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	85 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	3 గ్రా
కొవ్వు	2.5 గ్రా
ఫైబర్	1.8 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- అల్లం - 5 గ్రా
- కొత్తిమీర గింజలు - 5 గ్రా
- కొత్తిమీర ఆకులు - 5 గ్రా
- ఆవాలు - 2 గ్రా
- కరివేపాకు - 3 గ్రా
- ఇంగువ - 2 గ్రా
- నూనె - 5 మి.లీ
- పెరుగు - 20 గ్రా
- నీరు - 100 మి.లీ
- నల్ల ఉప్పు - 3 గ్రా
- వేయించిన రాగి పిండి - 10 గ్రా

సూచనలు:

- పెరుగు తీసుకుని బాగా గిల కొట్టండి. నీళ్లు పోసి వేయించిన రాగి పిండిని బాగా కలుపుకోవాలి.
- ఒక పాస్ తీసుకొని నూనె వేడి చేయండి. ఆవాలు కలపండి, కొత్తిమీర, ఇంగువ, అల్లం మరియు కరివేపాకు కలపండి.
- పెరుగు మిశ్రమంపై పోయాలి.
- నల్ల ఉప్పు మరియు కొత్తిమీర తరుగు కలపండి. చల్లగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 3 - అమరాంత్ చిక్కి (రాజగిర చిక్కి)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	152 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	19 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- అమరాంత్ (రాజ్గిరా) - 1 కప్
- బాదం - 1/2 కప్పు
- బెల్లం - 1/2 కప్పు
- గార్నిషింగ్ కోసం కొన్ని ఎండు కొబ్బరి ముక్కలు
- నీరు - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- భారీ బేస్టో ఉన్న పాన్ లేదా కడాయిని ఒకసారి వేడి చేయండి ఇది బాగా వేడెక్కింది, రాజగిరాను కాల్చడం ప్రారంభించండి.
- 1 టేబుల్ స్పూన్ ఒకసారికి కదిలిస్తూ ఉండండి, అవి బాగా పఫ్/పాప్ అప్ అయ్యే వరకు. దీనికి కొంత సమయం పడుతుంది.
(పాన్ మధ్యస్థంగా వేడిగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి చాలా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉండకూడదు)
- వేయించిన రాజ్గిరాను పెద్ద జల్లెడ ద్వారా జల్లెడ పట్టండి మరియు ఉబ్బిన రాజ్గిరాను పెద్ద గిన్నెలో ఉంచండి. అవి కొద్దిగా ముదురు గోధుమ రంగు మారే వరకు ఉంచి, అదే పాన్లో బెల్లం సిరప్ చేయడానికి 2 టీస్పూన్ నీరు మరియు బెల్లం వేసి కరిగించాలి.
- మీడియం వేడికి అప్పుడప్పుడు కలుపుతూ ఉండండి.
- కరిగించిన బెల్లం మరియు బాదంపప్పులను పఫ్లో కలపండి రాజగిరా మరియు ప్రతిదీ బాగా కలపండి.
మిశ్రమాన్ని గ్రీజు చేసిన ట్రే లేదా ప్లేట్లో తీయండి,
- కొద్దిగా చల్లారనివ్వండి, ఒక చెంచా వెనుక భాగంతో చదును చేయండి.
- లేదా గిన్నె, ఎండిన కొబ్బరి ముక్కలతో అలంకరించండి.
పదునైన కత్తితో ముక్కలుగా కట్ చేసి, ఆపై
- సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 4 - రాగి లడ్డు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	182 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	26 గ్రా
కొవ్వు	7.4 గ్రా
ఫైబర్	2.3 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి (నాచ్చి లేదా రాగులు పిండి) - 1.5 కప్పులు
- సేంద్రీయ పొడి బెల్లం - 3/2 కప్పు
- నెయ్యి - 1/3 కప్పు
- యాలకుల పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- వేయించిన రాగి పిండి - 10 గ్రా

సూచనలు:

- 1.5 కప్పుల రాగి పిండిని కడాయి విస్తృత పాన్ లో లేదా మందపాటిగా తీసుకోండి.
- రాగి పిండిని కాల్చడానికి పాన్ ను తక్కువ మంట మీద ఉంచండి.
- రంగు మారే వరకు తక్కువ మంటలో కాల్చండి మరియు రాగి పిండి నుండి మంచి వాసన మీరు చక్కగా పొందుతారు దీనికి సుమారు 6 నుండి 8 నిమిషాలు పడుతుంది.
- తర్వాత పిండిలో నెయ్యి వేయాలి. నెయ్యి కరిగిపోతుంది. పిండితో నెయ్యి కలపడం ప్రారంభించండి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని 5-7 నిమిషాలు వరకు వేయించి, కాల్చడం కొనసాగించండి.
- రాగి పిండి రుచిని చెక్ చేసుకోండి మరియు మీరు క్రంచీ రుచిని పొందండి. పచ్చిదనం ఉండకూడదు.
- తర్వాత మంటను ఆఫ్ చేయండి. పాన్ క్రిందికి ఉంచండి.
- యాలకుల పొడి మరియు బెల్లం పొడి కలపండి. బాగా కలపడం ప్రారంభించండి.
- ఈ రాగి లడ్డు మిశ్రమాన్ని వెచ్చగా ఉండనివ్వండి, మీ చేతులతో ప్రతిదీ బాగా కలపండి మరియు చిన్న చిన్న ముద్దలు ఏవైనా ఉంటే మీ చేతులతో పగలగొట్టండి.
- మిశ్రమంలో కొంత భాగాన్ని తీసుకొని దానిని ఆకృతిని లడ్డులలాగా చేయండి.
- మీరు రాగి లడ్డులను ఏర్పరచలేకపోతే, ఆపై ఒక టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి కలపండి
- ఇది గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద మళ్ళీ బాగా కలపండి మరియు రాగిని లడ్డుల ఆకృతి చేయడం ప్రారంభించండి
- లడ్డులను సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 5 - కొర్రల పొంగలి (రుచికరమైన)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	229 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు**
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 3
- కావలసిన పదార్థాలు**
- కొర్రలు - 1/2 కప్పు
 - మినపప్పు - 1/2 కప్పు
 - 4 కప్పులు స్థిరత్వాన్ని సర్దుబాటు చేయడానికి 1 కప్పు అదనపు నీరు అవసరం
 - నెయ్యి/క్లారిఫైడ్ వెన్న (శాకాహారులు నెయ్యిని నూనెతో భర్తీ చేయవచ్చు) - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
 - జీలకర్ర (జీరా) గింజలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
 - మొత్తం నల్ల మిరియాలు/మిరియాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
 - పచ్చిమిర్చి - 2-3
 - అల్లం సన్నగా తరిగినవి - 1 టేబుల్ స్పూన్
 - కొమ్మ కరివేపాకు - 1
 - జీడిపప్పు - 8-10
 - ఒక పెద్ద చిటికెడు ఇంగువ (అసఫోటిడా)
 - రుచికితగినంత ఉప్పు

- సూచనలు:**
- ప్రెషర్ కుక్ వేడి చేసి నెయ్యి వేయాలి వేడయ్యాక అందులో జీరా, ఎండుమిర్చి, కొన్ని సెకన్లుకోసం వేయించాలి
 - తర్వాత పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కరివేపాకు వేసి, జీడిపప్పు, మరియు అసాఫోటిడా. జీడిపప్పు లేత బంగారు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు 30 సెకన్లు వరకు వేయించాలి.
 - తరువాత, కడిగిన మూంగ్ పప్పు వేసి బాగా వేయించాలి. పప్పు లేత గోధుమరంగు లేదా సుగంధంగా మారే వరకు 1-2 నిమిషాలు వేయించాలి.
 - అప్పుడు మిల్లెట్లు, నీరు మరియు రుచికి తగినంత ఉప్పు వేయండి. కలపండి బాగా మూత మూసివేసి, ఎక్కువ మంటలో 8 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
 - ఒత్తిడి విడుదలైన తర్వాత, మూత తెరవండి మరియు చిరుధాన్యాల పొంగల్ బాగా కలపండి.
 - కొర్రలు పొంగల్ను పెరుగు, రైతా లేదా కొబ్బరి చట్నీ కలిపి సర్వ్ చేయండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 6 - అరికెల అడై



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	211 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	38 గ్రా
కొవ్వు	1 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- కోడో చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- శెనిగలలు - 1/4 కప్పు
- పెసరపప్పు - 1/4 కప్పు
- మినపప్పు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పోహా - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఎర్ర మిర్చి - 6
- ఇంగువ - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ఉల్లిపాయ - 1
- కొత్తిమీర ఆకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తరిగినవి
- కరివేపాకు - 1 రెమ్మ
- అల్లం - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తరిగినవి
- ఉప్పు - రుచి ప్రకారం

సూచనలు:

- పప్పులు మరియు కోడో మిల్లెట్లు 3 గంటలు నానబెట్టండి. ఒక బ్లెండర్లో సుగంధ ద్రవ్యాలు, ఉప్పు, ఇంగువ మరియు కలపండి, మెత్తగా పొడిలా రుబ్బుకోవాలి
- నానబెట్టిన చిరుధాన్యాలు మరియు పప్పులను మిక్సీలో వేసి మృదువైన పేస్ట్లా చేయాలి.
- సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు పిండిని కలపండి మరియు అన్నింటినీ కలపండి, మిగిలిన కూరగాయలు వేసి 30 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- మీడియం మంట మీద తవా వేడి చేసి చిన్నగా చేసుకోవాలి మందపాటి అడై పై ఒక వైపు ఉడికించాలి.
- అంచుల వెంట కొద్దిగా నూనె వేసి దానిని రెండో వైపు తిప్పండి బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు రెండు వైపులా ఉడికించాలి.
- దీన్ని తాజా గ్రీన్ చట్నీ లేదా ఏదైనా మీక్సింగ్ చేసిన డిప్తో సర్వ్ చేయండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 7 - జొన్నా పొంగల్ (స్వీట్)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	268 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	12 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	44 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్నా ఫ్లేక్స్ - 1/2 కప్పు
- పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
- పాలు - 2 కప్పులు
- బెల్లం - 1 కప్పు
- ఏలకుల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నెయ్యి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- జీడిపప్పు - 4-6
- ఎండు కొబ్బరి - కావలసినంత.

సూచనలు:

- మూంగ్ పప్పు ఒక పాత్రలో తగిన మొత్తంలో నీటితో మెత్తబడే వరకు ఉడికించాలి.
- జొన్న రేకులు, పాలు కలపండి. బాగా మృదువుగా మారే వరకు ఉడికించాలి.
- 1 కప్పు బెల్లం మరియు యాలకుల పొడి కలపండి. నెయ్యి వేడి చేసి జీడిపప్పు, ఎండు కొబ్బరి వేసి వేయించాలి
- తీపి పొంగల్ వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 8 - అరికెల పాయసం



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	127 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24 గ్రా
కొవ్వు	2.9 గ్రా
ఫైబర్	1 గ్రా

తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ కోడో చిరుధాన్యాలు - 150 గ్రా
- ❖ చక్కెర - 25 గ్రా,
- ❖ పాలు - 250 ఎమ్.ఎల్.
- ❖ కుంకుమపువ్వు 4 - 5 పోసలు
- ❖ డ్రై ఫ్రూట్స్ (జీడిపప్పు, బాదం మరియు పిస్తా) - 50 గ్రా
- ❖ నెయ్యి - 30 మి.లీ

సూచనలు:

- ❖ కోడో చిరుధాన్యాలు, కుంకుమపువ్వు మరియు పాలు కలిపి గుఱ్ఱ అయ్యే వరకు తక్కువ వేడలో ఉడికించాలి
- ❖ పంచదార వేసి పాయసం ఉడికించాలి.
- ❖ పాస్టో నెయ్యి వేడి చేసి, అన్ని డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. మరియు వండిన పాయసం కలపండి.
- ❖ ఇది వేడిగా లేదా చల్లగా వడ్డించవచ్చు.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 9 - అమరాంత్ నువ్వుల సూప్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	249 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	20 గ్రా
కొవ్వు	15.5 గ్రా
పైబర్	5.5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 5 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- అమరాంత్ ఆకులు - 1 బంచ్
- జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు - 20 గ్రా
- అమరాంత్ విత్తనాలు - 50 గ్రా
- ఉల్లిపాయ - 1 పెద్దది
- మిరపకాయలు & వెల్లుల్లి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- చింతపండు పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- మసాలా పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- పసుపు పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఇంగువ - 1/3 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు (అవసరం మేరకు)
- నీరు - అవసరాన్ని బట్టి

సూచనలు:

- అమరాంత్ ఆకుల మొత్తం బండ్లు సుమారు 2.5 సి.ఎమ్.గా కత్తిరించండి
- సెం.మీ ముక్కలు, కాండం నుండి తల వరకు.
- బాణలిలో నూనె పోసి మిరపకాయలు కాల్చే వరకు కలిసి వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, ఉల్లిపాయ వేసి వేయించాలి.
- ఇప్పుడు, వేయించిన మిశ్రమంలో అమరాంత్ను ఉడికించాలి.
- చింతపండు పేస్ట్, పసుపు, ఉప్పు మరియు మసాలా పొడి కలపండి.
- బాగా మరిగించి నువ్వుల పొడి వేసి కలపాలి
- అమరాంత్ పొడి వేసి బాగా కలపండి మరియు తిరిగి తీసుకురండి
- ఇంగువ నీరు వేసి బాగా కలపాలి.
- 2 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి మరియు సూప్ సిద్ధంగా ఉంది.
- సర్వ్ చేసి ఆనందించండి!



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 10 - ఊధాల కుడుములు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	158 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	19 గ్రా
కొవ్వు	8 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ ఊదల చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- ❖ నీరు - 2 1/2 కప్పులు
- ❖ కొబ్బరి నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ చనా దాల్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 1-2, సన్నగా తరిగినవి
- ❖ కొబ్బరి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తాజాగా తురిమిన
- ❖ ఇంగువ - చిటికెడు
- ❖ కరివేపాకు, కొన్ని ముక్కలుగా చేసిపవి
- ❖ రుచికి తగినంత ఉప్పు.

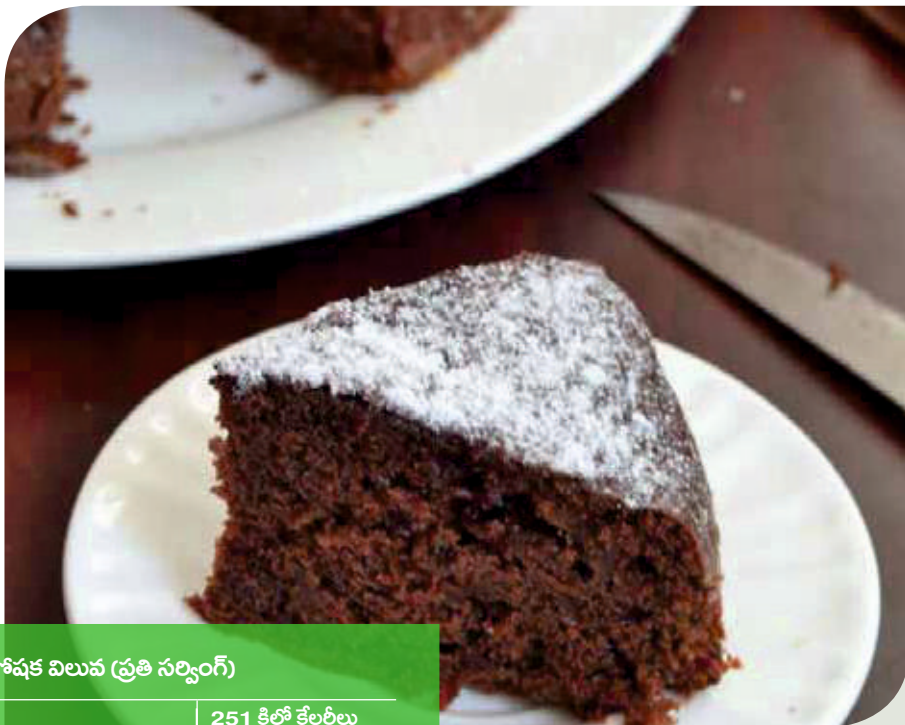
సూచనలు:

- ❖ ఊదల మిల్లెట్లు కనీసం 15-20 నిమిషాలు వరకు కడిగి నానబెట్టండి
- ❖ 20 నిమిషాల తర్వాత నీటిని వంపేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ❖ మందపాటి అడుగు గల కదాయి లేదా పాన్ ను వేడి చేసి, కొబ్బరి నూనె కలపండి, ఆవాలు, మినపప్పు, చనా పప్పు, పచ్చిమిర్చి,
- ❖ ఇంగువ, కరివేపాకువేసి, ఆవాలు పగిలిన తర్వాత, నీరు మరియు తగినంత ఉప్పు వేయండి
- ❖ నీరు ఉడకబెట్టడం ప్రారంభించిన తర్వాత, మంటను తగ్గించండి మరియు నెమ్మదిగా నానబెట్టిన ఊదలను కలపండి.
- ❖ మీరు మిల్లెట్లను జోడించేటప్పుడు కొన్ని నిమిషాల తర్వాత మినుములు చిక్కగా తయారవుతాయి. కలవడం కొనసాగించండి.
- ❖ ఇప్పుడు కొబ్బరి తురుము వేసి కలుపుతూ ఉండండి.
- ❖ ఇది మందపాటి ద్రవ్యరాశిని ఏర్పరుచుకున్న తర్వాత, మంటను ఆపివేయండి మరియు అది కొద్దిగా చల్లబరుస్తుంది.
- ❖ ఇంతలో, ఆవిరి కోసం ఒక కోజుకట్టెన్ స్టీమర్ను సిద్ధం చేయండి. కోజుకట్టెని ఆకృతి చేసి వాటిని స్టీమర్ లో వేడిగా ఉంచండి కనీసం 10 నిమిషాలు వాటిని ఆవిరిలో పెట్టండి. మృదువైన తరువాత
- ❖ కొబ్బరి చట్నీతో వెంటనే సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 11 - ఊధాలా చోకో బీట్రూట్ క్యారెట్ కేక్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	251 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	3 గ్రా
కొవ్వు	14 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

- తయారీ సమయం - 40 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 10 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల చిరుధాన్యాలు పిండి - 150 గ్రా
- చక్కెర - 150 గ్రా
- వెన్న - 150 గ్రా.
- పాలు - 50 మి.లీ
- పెరుగు / పెరుగు - 50 మి.లీ
- బేకింగ్ పౌడర్ - 5 గ్రా
- బేకింగ్ సోడా - 5 గ్రా
- కోకో పౌడర్ - 60 గ్రా
- బీట్రూట్ - 75 గ్రా
- క్యారెట్ - 75 గ్రా (1 చిన్న క్యారెట్ 0 1 చిన్న బీట్రూట్)
- వెనిలా ఎసెన్స్ - 5 గ్రా
- ఉప్పు - 1 చిటికెడు
- మిరియాలు - రుచికి

సూచనలు:

- ఊదల పిండిని జల్లెడపట్టి, కోకో, బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా మరియు ఉప్పు వేసి కలిపి పక్కన పెట్టండి.
- ఒక గిన్నెలో వెన్న, పంచదార తీసుకుని క్రీము వచ్చేవరకు గిల కొట్టండి.
- ఇప్పుడు పాలలో వెనీలా ఎసెన్స్ వేసి, కర్డ్ బాగా కలపాలి.
- తర్వాత పొడి పదార్థాలను వేసి కలవడానికి మడవండి.
- తురిమిన బీట్రూట్లు మరియు క్యారెట్లను వేసి బాగా కలపాలి.
- దీన్ని చదరపు పాన్లో చెంచా వేసి 30-40 నిమిషాలు వరకు కాల్చండి
- ఏదైనా పెద్ద గాలి బుడగలు విడుదల చేయడానికి పాన్ ను తీస్తూ ఉండండి.
- ముందుగా వేడిచేసిన ఓవెన్లో 30-40 నిమిషాలు కేక్ ను కాల్చండి మరియు 180 డిగ్రీల వద్ద
- పొయ్యి మీద నుంచి దించి చల్లారనివ్వాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 12 - జోన్నాసలాడ్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	171 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఆవాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- కరివేపాకు - 15-20
- పచ్చి మిరపకాయలు (విత్తనాలు లేనివి)
- అల్లం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- క్యారెట్ (ముక్కలుగా చేసి) -
- ఉల్లిపాయ, తరిగిన - 1/2
- క్యాప్సికమ్, తరిగినవి - 1 కప్పు
- రుచికి మిరియాలు
- రుచికి ఉప్పు
- జొన్న గింజలు (జొన్న) - 1 కప్పు

సూచనలు:

- జొన్న గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి, అదే నీటిలో 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలతో వేసి, 15 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి.
- బాణలిలో నూనె వేడి చేయండి. ఆవాలు, కరివేపాకు, పచ్చి మిరపకాయలు మరియు అల్లం వేయాలి
- విత్తనాలు చిమ్మినప్పుడు, ఒక నిమిషం తర్వాత ఉల్లిపాయ కలపండి. క్యారెట్ మరియు క్యాప్సికమ్ కలపి వేయించండి.
- ఉప్పు, మిరియాలు & వండిన జొన్న వేయండి. బాగా కలపండి
- కొత్తిమీర తరుగుతో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేయాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 13 - రాగి చక్లీలు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	151 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	2.4 గ్రా
ఫైబర్	2.4 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 10

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి - 250 గ్రా
- బేసన్ పిండి - 150 గ్రా
- అల్లం - 5 గ్రా
- మిరపకాయ - 5 గ్రా
- వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 2 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ

సూచనలు:

- పొడి పదార్థాలను తీసుకొని వాటిని కలిపి మెత్తగా పిండిలా చేయండి. నూనె మరియు అవసరమైన మొత్తంలో నీరు కలపండి.
- ఇది సెమీ మృదువైన పిండిముద్దగా మారనివ్వండి. సమాన పరిమాణాలు గల రెండు ముద్దలుగా చేయండి.
- ఒక సగం పిండిముద్దని చక్లీ యంత్రంలోకి తీసుకోండి.
- పిండిముద్ద యొక్క రౌండ్లను నొక్కండి. వేడిచేసిన ఓవెన్లో చక్లీస్ ఉంచండి. 360 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలో 15 - 20 నిమిషాలు ఉండాలి.
- మిగిలిన సగం పిండి ముద్దను తీసుకొని అదే విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. చల్లారనివ్వండి, చక్లీలు వడ్డించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 14 - స్ట్రాబెర్రీ రాగి స్మూతీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	191 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	19 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- స్ట్రాబెర్రీలు - 5-8
- పాలు - 1/2 లీటర్
- రాగులు పిండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు (వేయించినవి)
- నట్స్ - టాపింగ్స్ కోసం
- తేనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- యాలకుల పొడి - చిటికెడు

సూచనలు:

- చిరుధాన్యాలు పిండిని తక్కువ మంట మీద రంగు వచ్చేవరకు మరియు నట్టి వాసన పోయేవరకు వేయించాలి
- స్ట్రాబెర్రీలను కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి మరియు పక్కన పెట్టండి.
- ఒక బ్లెండర్లో ఏలకుల పొడి, తేనె మరియు పాలు వేయించిన
- చిరుధాన్యాలు పిండి, స్ట్రాబెర్రీలను మిశ్రమంలా చేయండి.
- మృదువైన అనుగుణ్యతతో కలపండి.
- నచ్చిన డ్రైఫ్రూట్స్ పైన చలుకొని, చల్లగా వడ్డించండి.



తూర్పు
భారత
వంటకాల
పట్టిక (మొనూ)



అల్పాహారం

అల్పాహారం 1 - టెనంపా - రాగుల ప్రోటీన్ షేక్



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	188 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	30 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	2.5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పిండి - 20 గ్రా
- పాలు - 100 మి.లీ
- అరటి - 40 గ్రా
- హార్లిక్స్/చాక్లెట్ - 30 గ్రా
- బాదం - 10 గ్రా

సూచనలు:

- రాగుల పిండిని వేయించి చల్లబడే వరకు పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- బ్లెండర్లో అన్ని పదార్థాలను వేసి, మందపాటి పేస్ట్ లోకి తయారు చేయండి.
- మీ పానీయం చల్లగా అందించడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 2 - గుర్ వాలీ మహారి



- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	150 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	18 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	0.7 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- చూర్ణం చేసిన భాగర్ - 15 గ్రా
- పెరుగు - 300 గ్రా
- నీరు - 100 మి.లీ
- బెల్లం - 20 గ్రా
- ఇలాచి పొడి - 2 గ్రా

సూచనలు:

- పాన్లో నీటిని వేడి చేసి అందులో పెరుగు కలపాలి, బెల్లం మరియు దానికి ఎలైచి పొడి కలపండి.
- మెత్తగా తరిగిన భాగర్ వేసి, జావాలా వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- వేడిగా లేదా చల్లగా వడ్డించండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 2 - రాగి జావ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	316 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	49 గ్రా
కొవ్వు	11 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 5 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద నీరు - 3/4 కప్పు
- రాగి చిరుధాన్యాల పిండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- తాటి బెల్లం లేదా చక్కెర రుచికి సరిపడినంత 2-3 టేబుల్ స్పూన్లు
- చిటికెడు ఉప్పు
- పాలు లేదా కొబ్బరి పాలు - 1/4 కప్పు
- అలంకరించడానికి మీకిష్టమైతే
- వేయించిన బాదం - 1 టేబుల్ స్పూన్

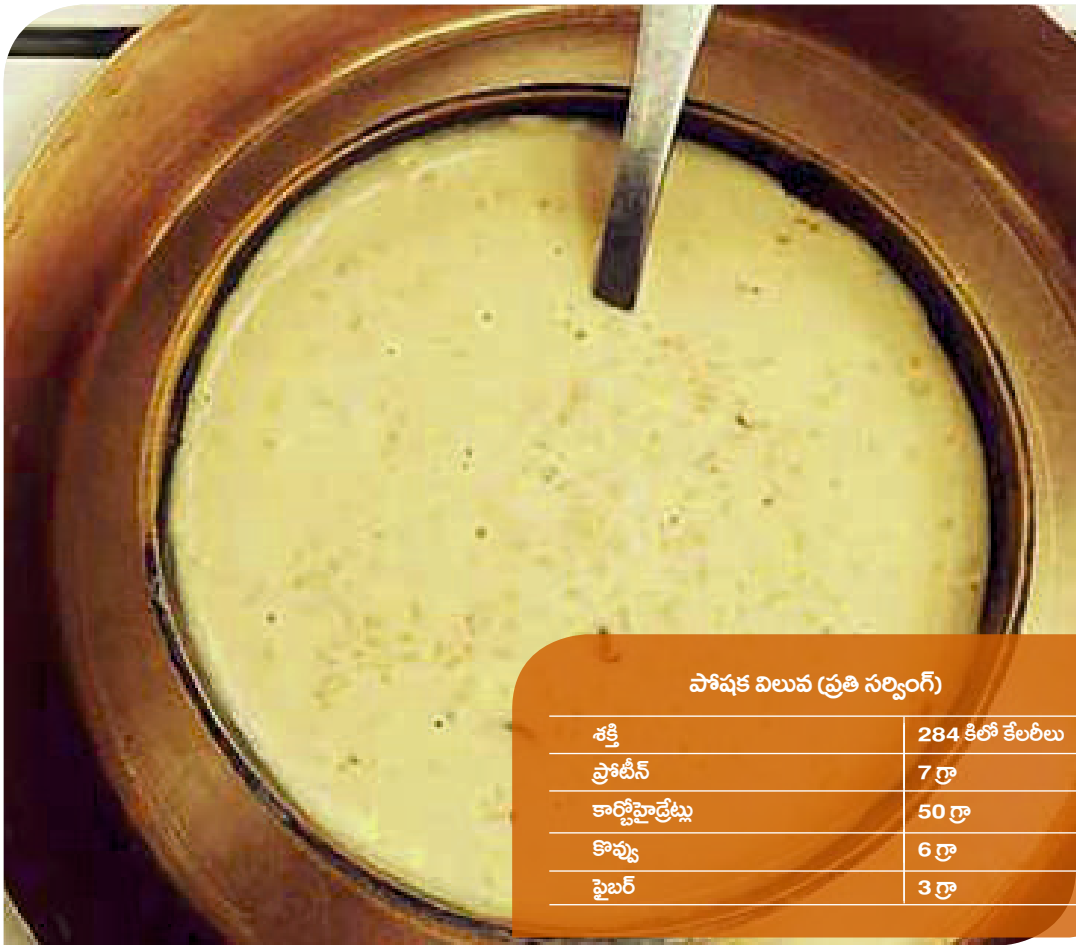
సూచనలు:

- ఒక సాస్‌పాన్‌లో నీటిని ఉంచండి, రాగి పిండిని వేయండి మరియు బెల్లం (లేదా పంచదార)
- కరిగిపోయే వరకు కలపండి.
- మిశ్రమాన్ని తక్కువ వేడి మీద మృదువుగా ఉడకబెట్టండి మరియు అది చిక్కబడే వరకు నిరంతరం జాగ్రత్త వహించి కలపండి. మిశ్రమం చిక్కగా ఉండేందుకు పాలు మరియు చిటికెడు ఉప్పు వేసి కలపాలి, మీరు మృదువైన, ముద్దులు లేని మిశ్రమాన్ని పొందే వరకు బాగా కలపండి. మిశ్రమాన్ని వేడి నుండి తీసివేసి వేడిగా సర్వ్ చేయండి. వేయించిన బాదంపప్పులతో అలంకరించబడింది.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 4 - జొన్న మరియు కొర్రల జావ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	284 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	50 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్నలు - 20 గ్రా
- కొర్రలు - 200 గ్రా
- నీరు - 200 మి.లీ
- చక్కెర - 20 గ్రా
- రుచికి ఉప్పు (అవసరమైనంత)
- పాలు - 100 మి.లీ

సూచనలు:

- పొట్టు తీసిన జొన్న మరియు కొర్రలు కడగాలి ఉడికించాలి, ప్రెజర్ కుక్కర్లో పూర్తి అధిక వేడిలో 6 - 8 సార్లు విజిల్ వేయనివ్వండి తరువాత తీసివేయండి. ప్రెజర్ ను తీసివేయండి.
- పాలు, చక్కెర/ఉప్పు వేసి నిరంతరం కదిలించు. (అవసరమైతే నీరు మరింత కలపండి)
- మరో 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. అల్పాహారం కోసం వేడిగా సర్వ్ చేయండి



అల్పాహారం

అల్పాహారం 5 - వరిగల దుస్సా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	205 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	26 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 5 గంటలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- వరిగల చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- శెనిగెపప్పు - 1/2 కప్పు
- మినపప్పు - 1/4 కప్పు
- రైస్ ఫ్లెక్స్/పోహా/అవల్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఉప్పు - 1 టీస్పూన్
- జీలకర్ర - 1/2 టీస్పూన్
- కారం పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- పసుపు పొడి 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులు - 1/4 కప్పు
- తురిమిన క్యారెట్లు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- మెత్తగా తరిగిన క్యాబేజీ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఇంగువ పొడి - 1/8 టేబుల్ స్పూన్
- పచ్చిమిర్చి - 2

సూచనలు:

- పప్పులను మరియు బియ్యం మరియు పోహా కడిగి 5 గంటలు లేదా రాత్రంతా నానబెట్టండి.
- ఆరబెట్టి ముందుగా పప్పులను చాలా తక్కువ నీటిని జోడించడం
- ద్వారా మెత్తటి పిండిలా రుబ్బుకోవాలి, తరువాత ఒక గిన్నెలో పిండిని తీసుకోండి.
- బియ్యం, జీరా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి, మందపాటి మృదువైన పిండికి, పప్పు పిండిని కలపండి. కొత్తిమీర ఆకులు, క్యారెట్లు, క్యాబేజీ, ఇంగువ పొడి, పసుపు మరియు కారం పొడి వేసి మీ చేతితో కలపండి.
- మెత్తటి మిక్స్ అవుతుంది. ఈ పిండి చిక్కటి దోసె పిండిలా ఉండాలి.
- పనియారం పాన్ ను వేడి చేసి ఒక్కో దానిలో కొంచెం నూనె వేయాలి.
- అచ్చులో పిండిని 3/4వ స్థాయి వరకు పోసి ఉడికించాలి దిగువ భాగం స్పృటమయ్యే వరకు మీడియం వేడి మరియు బంగారు రంగు వచ్చిన తర్వాత, తిప్పండి మరియు ఉడికించాలి. మరొక వైపు స్పృటమైన వరకు. అలా మటర్ సబ్జీతో సర్వ్ చేయండి లేదా ఏదైనా కారం చట్నీలతో సర్వ్ చేయండి..



అల్పాహారం

అల్పాహారం 6 - రాజగిర ఆలూ రోటీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	284 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	42 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	16 గ్రా
కొవ్వు	12 గ్రా
ఫైబర్	9 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- కావాల్సిన పదార్థాలు:
- రాజగిర / అమరాంత పిండి - 2 కప్పులు
- బంగాళదుంపలు, మధ్యస్థంగా ఉడకబెట్టిన గుజ్జు - 2
- జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి ఉప్పు
- వంట కోసం నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ఒక పెద్ద గిన్నెలో, రాజగిరా పిండి, బంగాళదుంపలు, జీలకర్ర మరియు ఉప్పు మెత్తగా కలపాలి.
- కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఈ మిశ్రమాన్ని మెత్తగా ఒక గట్టి పిండి ముద్దగా
- మారేవరకు నూరుకోవాలి. పిండిని మూతపెట్టి అరగంట పక్కన పెట్టండి.
- పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా విభజించి రోల్ చేయాలి. మీ చేతులతో రోటీని ఏర్పాటు చేయండి. తవా లేదా నాన్-స్టిక్ పాన్ వేడి చేసి రోటీని ఉడికించాలి. కొంచెం నూనె, రెండు వైపులా పూసి బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు
- కాల్చాలి.
- రాజగిరా ఆలూ రోటీని వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



అల్పాహారం

అల్పాహారం 7 - అమరాంత్ ఆకు పరాటా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	160 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- మొత్తం గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- అమరాంత్ ఆకులు తరిగినవి - 20 గ్రా
- శెనిగెపప్పు నానబెట్టినవి - 15 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- ఉల్లిపాయలు, తరిగిన - 10 గ్రా
- అల్లం - 5 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- కొత్తిమీర ఆకులు - 5 గ్రా
- నీరు - 75 మి.లీ
- నూనె - 10 మి.లీ

సూచనలు:

- జొన్న పిండి మరియు గోధుమ పిండి మొత్తం ఉపయోగించి గట్టి పిండి ముద్దను తయారు చేయండి
- శెనిగెపప్పును ఉడకబెట్టండి.
- బాణలిలో నూనె వేడి చేసి, తరిగిన అల్లం, తరిగిన ఉల్లిపాయలు మరియు అమరాంత్ ఆకులు కలపండి.
- సగ్గుబియ్యం కోసం శెనిగెపప్పు వేసి బాగా ఉడికించాలి. పిండిముద్దను చదును చేసి, నింపండి
- రెండు వైపులా 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

భోజనం

భోజనం 1 - కూరగాయల కిచిడీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	273.65 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9.19 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31.42 గ్రా
కొవ్వు	12.4 గ్రా
పైబర్	6.42 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- బజ్రా - 30 గ్రా
- మూంగ్ డాల్ - 20 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- టమోటాలు తరిగిన - 10 గ్రా
- జీలకర్ర - 2 గ్రా
- పచ్చి ఏలకులు - 2 గ్రా
- నల్ల మిరియాలు - 3 గ్రా
- నల్ల ఉప్పు - 5 గ్రా
- దాల్చిన చెక్క - 2 గ్రా
- కొత్తిమీర అకులు - 5 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- నీరు - 150 మి.లీ

సూచనలు:

- మూంగ్ డాల్ మరియు చిరుధాన్యాలను రాత్రంతా నానబెట్టండి. ప్రెజర్ కుక్కర్లో గుజ్జు వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- టెంపరింగ్ కోసం:
 - బాణలిలో నూనె వేడి చేసి ఖాదా మసాలా అంతా వేయాలి.
 - ఉల్లిపాయలు మరియు టమోటాలు వేసి బాగా వేయించాలి.
 - ఉడికించిన పప్పు మరియు బజ్రా వేసి బాగా ఉడికించాలి.
 - కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



భోజనం

భోజనం 2 - తిర్రే కి రోటీ



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	232 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	10 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	42 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	7 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- మొత్తం గోధుమ పిండి - 20 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- బేసన్ పిండి - 20 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- నీరు - 70 మి.లీ

సూచనలు:

- అన్ని రకాల పిండిని కలపండి.
- పిండిని ముద్దలా చేసి, చిన్న చిన్న బంతులను తయారు చేయండి, వాటిని సమాంతరంగా వృత్తాకారంలో రోల్ చేయండి.
- వేడి తవా మీద రెండు వైపులా 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

భోజనం

భోజనం 3 - పాన్ ఫై వేయించిన దుప్పా



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న - 30 గ్రా
- రాత్రంతా నానబెట్టిన మినపప్పు - 20 గ్రా
- తరిగిన కొత్తిమీర - 5 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- తరిగిన టమోటాలు - 10 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- శెనిగెలు - 20 గ్రా
- రాత్రంతా నానబెట్టిన చిక్పీస్ (తెల్ల బఠానీలు) - 20 గ్రా
- పసుపు - 3 గ్రా
- గరం మసాలా - 3 గ్రా
- జీలకర్ర - 3 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి ముక్కలు - 5 గ్రా
- అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 5 గ్రా
- నీరు - 300 మి.లీ

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	210 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	26 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
పైబర్	8.2 గ్రా

సూచనలు:

- జొన్నలు మరియు నానబెట్టిన మినపప్పును పేస్ట్ చేయండి దాని నుండి చిన్న పాన్ కేకలను తయారు చేయండి.
- సబ్జీ కోసం : చిక్పీ మరియు శెనిగెపప్పు ఉడకబెట్టండి.
- టెంపరింగ్ చేయండి : పాన్ వేడి చేసి, నూనె వేసి, జీలకర్ర మరియు పసుపు కలపండి.
- ఉల్లిపాయలు టమాటోలు వేసి బాగా ఉడికించి, కలపండి. ఉడకబెట్టిన పప్పు మరియు శెనిగెలు వేసి మరిగించాలి. అది కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించండి



భోజనం

భోజనం 4 - జొన్న పాటి నత్త



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండి - 20 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- ఎండు కొబ్బరి - 30 గ్రా
- బెల్లం - 20 గ్రా
- యాలకుల పొడి - 2 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	172 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	24.36 గ్రా
కొవ్వు	6.7 గ్రా
ఫైబర్	2.5 గ్రా

సూచనలు:

- జొన్నపిండి, గోధుమపిండి మరియు నీరు కలపండి. సన్నటి పిండిలా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- బాణలిలో బెల్లం, కొబ్బరి వేసి బాగా ఉడికించాలి. యాలకుల పొడి వేయాలి.
- నాన్విక్ పాన్సు వేడి చేసి, నూనె వేసి, పిండిని వేయాలి.
- మిశ్రమాన్ని నింపి, పాన్కేక్లుగా చుట్టండి.
- బాగా ఉడికించి వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

భోజనం

భోజనం 5 - కూరగాయలతో చిరుధాన్యాల (ఘల్తో)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	146 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	26 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- చిరుధాన్యాలు - 40 గ్రా
- ఫ్రెంచ్ బీన్స్ ఆకులు - 30 గ్రా
- తాజా లేత వెదురు ముక్క - 40 గ్రా
- నీరు - 2 లీటర్లు
- ఉప్పు - రుచికి

సూచనలు:

- పొట్టు తీసిన మిలైట్టి కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తాజాగా కడగాలి, లేత వెదురు రెమ్మలు మరియు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేయండి.
- ముక్కలు చేసిన వెదురు రెమ్మలను వేడినీటిలో 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- వెదురుకు చిరుధాన్యాలు, ఉప్పు (సాధారణం కంటే తక్కువ) కలపండి మరియు అప్పుడప్పుడు కదుపుతూ ఉండాలి.
- చిరుధాన్యాలు ఉడికినప్పుడు, ఆకు కూరలను కలపండి మరియు బాగా కలపాలి (అవసరమైతే మరింత నీరు కలపండి)
- 3 నిమిషాలు ఉడికించి మంట నుండి తీసివేయండి.
- చట్నీతో సర్వ్ చేయండి.

భోజనం

భోజనం 6 - సామల టామాటో రైస్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	255 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	41 గ్రా
కొవ్వు	7 గ్రా
ఫైబర్	10 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- సామల చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు,
- ఉల్లిపాయ - 1, తరిగినవి
- క్యారెట్ - 1 కప్పు,
- టామాటో - 2, తరిగినవి
- పచ్చిమిర్చి - 1,
- కరివేపాకు - 1 వసంత,
- అల్లం - 1 టేబుల్ స్పూన్ (సన్నగా తరిగినవి)
- ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్,
- బెంగాల్ గ్రాము - 1 టేబుల్ స్పూన్,
- మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్,
- పసుపు పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- ఎర్ర మిరప పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్,
- కొత్తిమీర ఆకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు (తరిగిన)
- నీరు - 1 నుండి 2 కప్పులు,
- రుచికి తగినంత ఉప్పు
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పచ్చి బఠానీలు - 1/2 కప్పు

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

సూచనలు:

- కొద్దిగా మిల్లెట్స్ ను కడిగి 15 నిమిషాలు నానబెట్టండి. ప్రెజర్ కుక్కర్లో నూనె వేడి చేసి, ఆవాలు వేయండి మరియు జీలకర్ర వేసి వేగనివ్వండి.
- తర్వాత బెంగాల్ గ్రాము, మినపప్పు, ఉల్లిపాయ, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, పచ్చి బఠానీలు, క్యారెట్ మరియు కరివేపాకు వేసి వేయించాలి.
- టామాటో, పసుపు మరియు ఎర్ర కారం వేసి బాగా మృదువైనంత వరకు కలపాలి.
- నీళ్లు, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి మరిగించాలి.
- తర్వాత కొద్దిగా చిరుధాన్యాలు వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టాలి, 3 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.
- తర్వాత కొత్తిమీర తరుగు వేసి బాగా మిక్స్ చేసి వేడి వేడిగా కొబ్బరి చట్నీ లేదా ఊరగాయతో సర్వ్ చేయాలి.

భోజనం

భోజనం 7 - సామల కర్నీ (కూర)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	193 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	11 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- సామల చిరుధాన్యాలు - 1/4 కప్పు
- సన్నగా ఉల్లిపాయలు - 1 కప్పు
- బే ఆకులు - 4-5
- తురిమిన తాజా అల్లం - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- వెల్లుల్లి రెబ్బలు, తరిగినవి - 2
- మునగ - 1
- తియ్యని లేత కొబ్బరి పాలు - 1 కప్పు
- ఎండుద్రాక్ష - 10
- తాజా నల్ల మిరియాలు - 1/8 టేబుల్ స్పూన్
- నిమ్మ రసం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- రుచికి తగినంత ఉప్పు
- కొత్తిమీర ఆకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4

సూచనలు:

- ఒక చిన్న సాస్‌పాన్‌లో 2 1/2 కప్పుల నీటిని తీసుకోండి. ఉడకబెట్టడం. చిరుధాన్యాలు కలుపుతూ. మరిగే స్థితికి వెళ్ళి మంటను తగ్గించి సిమ్‌లో 10 నిమిషాలు. ఉడికించాలి (నీరు మొత్తం శోషించబడదు) వేడి నుండి తీసివేయండి. కనీసం 10 నిమిషాలు మూతపెట్టి పక్కన పెట్టండి.
- ఇంతలో, ఒక పెద్ద స్కిలెట్ లో ఉల్లిపాయలు, బే కలపండి, బే ఆకులు, అల్లం, వెల్లుల్లి, మరియు కప్పు నీరు వేసి ఉడికించాలి. మీడియం మంటలో 5 నిమిషాలకు పైగా, అప్పుడప్పుడు కదిలిస్తూ ఉండాలి. మునగకాయలు 8 నుండి 10 నిమిషాలు లేదా నీరు వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.
- చిరుధాన్యాలు, కొబ్బరి పాలు, ఎండుద్రాక్ష మరియు మిరియాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమం మీడియం మంటలో మరిగేలా చూసుకోండి - అధిక వేడి నుండి నిరోధించండి. బే ఆకులను తీసివేయండి, కావలసినంత ఉప్పు మరియు అదనపు నిమ్మ రసంతో, కొత్తిమీర ఆకులతో టాప్ సర్వింగ్స్ చేయవచ్చు.



డిన్నర్

డిన్నర్ 1 - బాజ్జే కి రాబ్



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	100.6 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4.33 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	14.8 గ్రా
కొవ్వు	3.29 గ్రా
ఫైబర్	2.3 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- బాజ్జా పిండి - 20 గ్రా
- మజ్జిగ - 50 మి.లీ
- జీలకర్ర - 3 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ

సూచనలు:

- ఒక గిన్నెలో వెన్న పాలు మరియు బాజ్జా పిండి & ఉప్పు కలపండి. దానికి ద్రవంలో ముద్దలు ఉండకుండా బాగా కలపండి.
- ఒక మూతతో కప్పి, 1-2 గంటలు పక్కన ఉంచండి. ఉదయం మీరు ఈ మిశ్రమాన్ని ముందుగానే తయారు చేసుకోవచ్చు.
- దీన్ని బాణలిలో వేసి తక్కువ మంట మీద ఉడికించాలి. ముఖ్యంగా ఒక చెక్క గరిటెతో కలుపుతూ ఉండాలి. దీనికి సుమారు 25-30 నిమిషాలు పడుతుంది. వండినప్పుడు చిక్కబడటం మీరు గమనించవచ్చు.
- సెమీ లిక్విడ్ గా అయినతరువాత ఉడికించటం ఆపేసి, పచ్చి జీలకర్రను చల్లుకోండి.
- చల్లబరచిన తరువాత రాబ్/రాబ్బి మరింత మందంగా ఉంటుంది.

డిన్నర్

డిన్నర్ 2 - బీహారి కిచిడీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	288 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9.35 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	37.22 గ్రా
కొవ్వు	10.93 గ్రా
పైబర్	6.73 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న - 30 గ్రా
- పెసరపప్పు - 20 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- టమోటాలు తరిగిన - 10 గ్రా
- జీలకర్ర - 2 గ్రా
- పచ్చి బఠానీలు - 20 గ్రా
- క్యారెట్ ముక్కలు - 20 గ్రా
- పసుపు - 2 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి ముక్కలు - 2 గ్రా
- అవాల నూనె - 10 మి.లీ
- నీరు - 100 మి.లీ

సూచనలు:

- జొన్న, పెసరపప్పు కలిపి 30 నిమిషాలు నానబెట్టి, ప్రెజర్ కుక్కర్లో మరిగించాలి.
- బాణలిలో నూనె వేసి వేడయ్యాక అందులో జీలకర్ర, పసుపు వేయాలి. తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, టమోటాలు మరియు సాస్ కలపండి.
- కూరగాయలు వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఉడికించిన జొన్నలు మరియు దాల్ వేసి బాగా ఉడికించాలి.
- రుచి ప్రకారం ఉప్పు కలపండి.
- కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

డిన్నర్

డిన్నర్ 3 - లిట్టి చోఖా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	191 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	35 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- లిట్టి
- గోధుమ పిండి - 50 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- నింపడం
- సత్తు - 15 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- కలోంజి - 5 గ్రా
- తరిగిన అల్లం - 5 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- ఆవాల నూనె - 5 మి.లీ
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- చోఖా
- వంకాయ - 30 గ్రా
- ముడి అరటి - 40 గ్రా
- తరిగిన కొత్తిమీర - 5 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- నిమ్మరసం - 3.5 గ్రా
- ఆవాల నూనె - 5 మి.లీ
- ఉప్పు - 5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2

సూచనలు:

- లిట్టి కోసం
గోధుమ పిండి మరియు జొన్న ఉపయోగించి గట్టి పిండిముద్దని తయారు చేయండి.
- చేయండి.

నింపడం కోసం:

- అన్ని పదార్థాలను కలపండి.
- మిశ్రమం పిండి నుండి చిన్న బంతులను తయారు చేసి నింపండి.
- ఎయిర్ ఫ్రయ్యర్‌ను వేడి చేసి, లిట్టిస్‌ను 15 నిమిషాలు 200 డిగ్రీల వేడి దగ్గర ఉడికించాలి

చోఖా కోసం

- బెండకాయ మరియు అరటిపండు వేయించి వాటిని మెత్తగా చేయాలి. తరిగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర తరుగు, ఆవాలు, నూనె, ఉప్పు మరియు నిమ్మరసం వేయాలి
- చోఖాను వేడి లిట్టిస్‌తో సర్వ్ చేయండి.

డిన్నర్

డిన్నర్ 4 - రాగి పాపడ్ సబ్జీ



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగి పాపడ్ - 20 గ్రా
- నూనె - 30 మి.లీ
- జీరా - 5 మి.లీ
- పెరుగు - 2 గ్రా
- పసుపు - 35 గ్రా
- ఇంగువ - 3 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- వెల్లుల్లి తరిగిన - 10 గ్రా
- నీరు - 40 మి.లీ
- ఉప్పు - 3.5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	175 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	7.7 గ్రా
కొవ్వు	15.7 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- బాణలిలో నూనె వేడి చేసి జీలకర్ర, ఇంగువ, పసుపు మరియు దంచిన వెల్లుల్లి వేయాలి.
- నీరు మరియు పెరుగు వేసి బాగా ఉడికించాలి.
- రాగి పాపడ్ మరియు ఉప్పు వేసి బాగా ఉడికించాలి.
- రాగి పాపడ్ కూర బియ్యం ఉడకబెట్టడంతో సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



డిన్నర్

డిన్నర్ 5 - రాగి రోటీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	158 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	25 గ్రా
కొవ్వు	4.6 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 25 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 15

కావలసిన పదార్థాలు

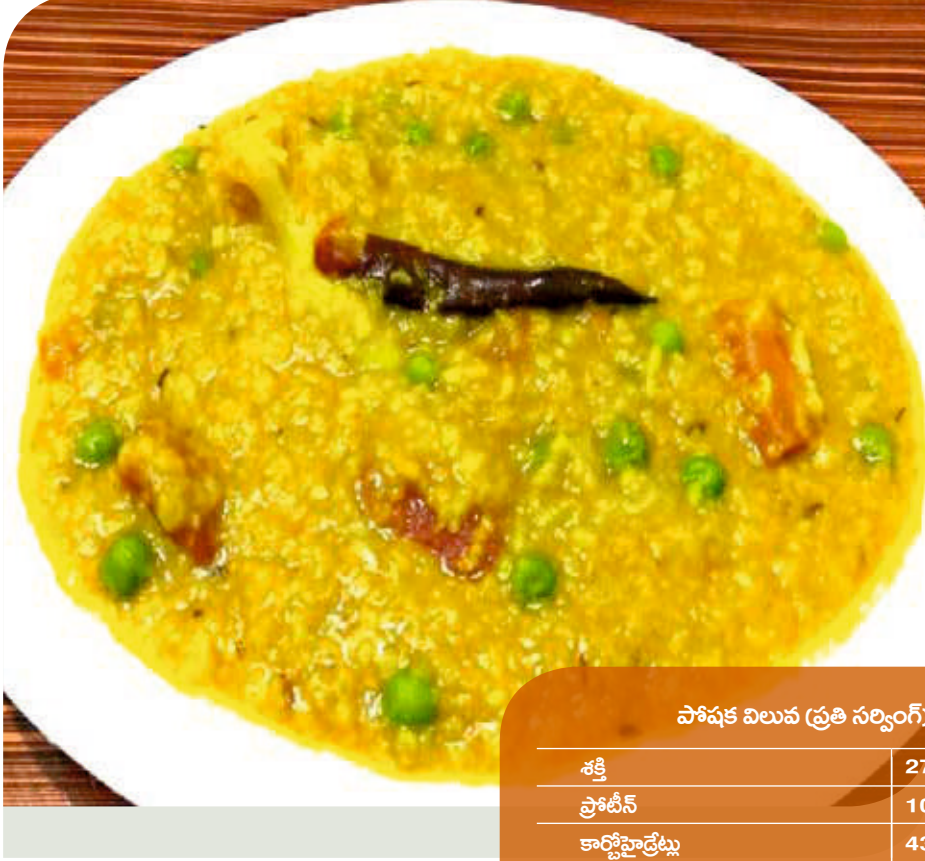
- రాగి పిండి (రాగులు లేదా నాబ్బి) - 2 కప్పులు
- మొత్తం గోధుమ పిండి - 1 కప్పు
- ఉప్పు లేదా అవసరమైన విధంగా కలపండి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- అవసరమైన విధంగా వేడి నీరు కలపండి
- అవసరం మేరకు నెయ్యి లేదా నూనె

సూచనలు:

- 2 కప్పుల రాగి పిండి మరియు 1 కప్పు మొత్తం గోధుమలను తీసుకోండి. ఒక ఫ్లేట్ లేదా ఒక పెద్ద గిన్నెలో పిండి తీసుకోవాలి.
- వేడినీరు కలపండి. ఒక చెంచాతో ప్రతిదీ కలపండి. మిక్సింగ్ తర్వాత, కొన్ని నిమిషాలు వేచి ఉండండి. కలపడానికి సరిపోతుంది.
- మిశ్రమం ఇంకా వేడిగా ఉన్నప్పుడు పిండి వేయండి. ఒకసారి మీరు పిండిముద్దను చేయడానికి గోరువెచ్చని నీరుపైన చిలకరించడం చేయాలి. మెత్తని పిండిముద్ద వచ్చేవరకు చేయండి.
- మూతపెట్టి, పిండిని 20 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- తర్వాత పిండిముద్ద నుండి మీడియం సైజు బంతుల్లాగా తయారు చేసుకోవాలి.
- బంతిముద్దని చదును చేయండి. ముద్దను గుండ్రంగా వచ్చేలా రోల్ చేయడం ప్రారంభించండి. గ్యాస్ స్టవ్ ఆన్ చేసి తవాసు వేడిచేయండి.
- రాగి రోటీని వేడి తావాపై ఉంచండి. అధిక మంట ఉంచండి
- రోటీ బాగా ఉబ్బిన తర్వాత తిప్పి మరొక వైపు నిప్పు/మంట మీద రాగి రోటీని సెకన్లు కాల్చండి.
- రోటీలపై కొద్దిగా నెయ్యి లేదా నూనె వేయండి.

డిన్నర్

డిన్నర్ 6 - కోడు ఖిచారి రైస్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	274 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	10.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	43 గ్రా
కొవ్వు	6.5 గ్రా
ఫైబర్	7 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- కోడో చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- మూంగ్ పప్పు - 1 కప్పు
- క్యారెట్, బీన్స్, బంగాళదుంపలు, ఉల్లిపాయలు - ఒక్కొక్కటి 30 గ్రా
- వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి - 3 ఒక్కొక్కటి
- ఆవాల నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- జీలకర్ర, ఉప్పు మరియు పసుపు పొడి
- మసాలా

సూచనలు:

- అన్ని కూరగాయలను బాగా కడగాలి, ఆపై వాటిని మీడియం సైజు ముక్కలుగా కత్తిరించండి.
- చిరుధాన్యాలు మరియు గ్రీన్ గ్రాము (పెసర) పప్పు సమాన మొత్తంలో తీసుకోండి మరియు దానిని సరిగ్గా కడగాలి. ఒక పాత్రలో నీటిని వేడి చేసి, అన్ని పదార్థాలను కలపండి, అనగా
- చిరుధాన్యాలు, పెసరపప మరియు కూరగాయలు. ఉప్పు, పసుపు పొడి కూడా వేయండి. చిక్కని మిశ్రమం వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.
- మరోవైపు కడాయి (పాన్)లో నూనె వేడి చేయండి, జీలకర్ర, తరిగిన
- ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చి మిరపకాయ వేసి వేగించాలి. వేడి నూనె మిశ్రమాన్ని ఉడికించిన
- ఖిచిడీలో పోయాలి దీన్ని సరిగ్గా కలపండి మరియు వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



డిన్నర్

డిన్నర్ 7 అరికెల మేతి రైస్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	213 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	1.7 గ్రా
ఫైబర్	11 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- అరికెలు - 1 కప్పు
- నీరు - 3 కప్పులు
- తరిగిన మెంథి ఆకులు - 2 కప్పులు
తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1/2 కప్పు
- తరిగిన టమోటాలు - 1/2 కప్పు
- అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పచ్చిమిర్చి - 3
- కరివేపాకు - 8
- ఉప్పు - రుచికి
- మొత్తం మసాలా దినుసులు: బిర్యానీ ఆకు - 1 మరియు లవంగం - 2

సూచనలు:

- అరికెల రైస్ కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అన్ని కూరగాయలు తరిగి సిద్ధంగా ఉంచండి.
- మెంథి ఆకులను కడిగి, తరగాలి. ప్రెజర్ కుక్కర్లో ఒక టీస్పూన్ నూనె వేడి చేయండి. మొత్తం మసాలా దినుసులు వేసి కొన్ని నిమిషాలు వేయించాలి. కరివేపాకు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి వేగే వరకు వేయించాలి. పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి కొన్ని నిమిషాల పాటు వేయించాలి.
- 3 కప్పుల నీరు వేసి, నీరు మరిగేంతవరకు ఉడకబెట్టి, అరికెల రైస్, తరిగిన మెంథి ఆకులు కలపండి మరియు మీడియం మంట మీద 1 విజిల్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి
- కొంచెం రైతాతో వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 1 - బెంగాలీ జొన్నల సింఘారా



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండిపిండి - 30 గ్రా
- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- నల్ల జీలకర్ర - 3 గ్రా
- పచ్చి అరటికాయలు - 20 గ్రా
- కొత్తిమీర గింజలు - 3 గ్రా
- తరిగిన క్యారెట్లు - 10 గ్రా
- తరిగిన క్యాబేజీ - 10 గ్రా
- తరిగిన వేరుశనగ - 10 గ్రా
- తరిగినబీన్స్ తరిగిన - 10 గ్రా
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- ఎర్ర కారం పొడి - 3 గ్రా
- పసుపు పొడి - 3 గ్రా
- గరం మసాలా - 5 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- నీరు - 70 మి.లీ

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	116 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	13 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	2.4 గ్రా

సూచనలు:

- విధానం - పిండిని ముద్దలా తయారు చేసి, నల్ల జీలకర్రని కలపి ముద్దలా చేయండి.
- పూరించడానికి - పచ్చి అరటికాయను ఉడకబెట్టి మెత్తగా చేయాలి. మరొక పాన్ లో నూనె వేడి చేసి, అన్ని పదార్థాలు కలపండి మరియు పచ్చి అరటి గుఱ్ఱు వేసి బాగా ఉడికించాలి తరువాత ప్రకృత పెట్టండి.
- పిండిని రోల్ చేసి, త్రిభుజులుగా కట్ చేసి, మిశ్రమాన్ని నింపి, సమోసా ఆకారాలుగా చేయండి.
- ఫ్రైయర్ ను వేడి చేసి, సమోసాలను 15 నిమిషాలు కాల్చండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 2 - షెహర్ వలీ ఖస్తా కచోరీ



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ పిండి ముద్దకు:
- ❁ జొన్న - 20 గ్రా
- ❁ గోధుమ పిండి - 30 మి.లీ
- ❁ నూనె - 10 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 3 గ్రా
- ❁ నల్లజీలకర్ర - 3 గ్రా
- ❁ నీరు - 60 మి.లీ
- ❁ మసాలా
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ
- ❁ తరిగిన దోసకాయ - 50 గ్రా
- ❁ గరం మసాలా - 5 గ్రా
- ❁ జీర - 3 గ్రా
- ❁ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 4 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 3 గ్రా
- ❁ హంగ్ పెరుగు - 20 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	201 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	19.4 గ్రా
కొవ్వు	12 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ పైన పేర్కొన్న పదార్థాలతో మృదువైన గట్టి పిండిముద్దని తయారు చేయండి.
- ❁ బాణలిలో నూనె వేడి చేసి నల్లజీలకర్ర, అల్లం మరియు వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉల్లిపాయలు వేసి బాగా వేయించాలి.
- ❁ దోసకాయ మరియు వేలాడదీసిన పెరుగు వేసి బాగా ఉడికించాలి.
- ❁ పిండిముద్దను కచోరీస్ గా చేసి, అందులో పదార్థాన్ని నింపి, ఓవెన్ లో 200 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 3 - సత్తు షర్బత్



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- సత్తు (తృణధాన్యాల పొడి) - 5 గ్రా
- వేయించిన జొన్న - 5 గ్రా
- నిమ్మరసం - 3.5 గ్రా
- నల్ల ఉప్పు - 3 గ్రా
- అల్లం - 5 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- చల్లబడిన నీరు - 100 ఎమ్.ఎల్

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	20 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	3.5 గ్రా
కొవ్వు	0.2 గ్రా
ఫైబర్	0.5 గ్రా

సూచనలు:

- ఒక జగ్ లేదా గిన్నె తీసుకోండి. అన్ని పదార్థాలను బాగా కలపండి. అన్ని రుచులు స్థిరపడటానికి 5 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- చల్లగా వడ్డించండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 4 - రాగి మోమోస్



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 20

కావలసిన పదార్థాలు

పిండి :

- రాగి పిండి - 20 గ్రా
- గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- నూనె - 5 మి.లీ
- ఉప్పు - 2 గ్రా
- నీరు - 35 మి.లీ

నింపడం:

- నూనె - 10 మి.లీ
- ఉప్పు - 10 గ్రా
- తరిగిన వెల్లుల్లి - 30 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 3 గ్రా
- తరిగిన పచ్చి బొప్పాయి - 10 గ్రా
- గోధుమ చక్కెర (బ్రౌన్ షుగర్) - 12 గ్రా
- వేరుశనగ - 10 గ్రా
- మోమో కారం చట్నీ
- పుదీనా - 10 గ్రా
- టొమాటో - 10 గ్రా
- వెల్లుల్లి - 5 గ్రా
- ఉప్పు - 2 గ్రా
- ఎండు మిరపకాయలు - 5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	109 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	13.5 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- పిండిముద్దని తయారు చేయడానికి ప్రస్తావించబడిన పదార్థాల నుండి గట్టి పిండిముద్దని తయారు చేయండి.
- పాన్ వేడి చేసి, నూనె మరియు వెల్లుల్లి కలపండి. ఉల్లిపాయ, పచ్చి బొప్పాయి కలపండి. 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఉప్పు, గోధుమ చక్కెర మరియు వేయించిన వేరుశనగ కలిపి బాగా ఉడికించి చల్లారనివ్వాలి.

చట్నీకోసం:

- అన్ని పదార్థాలను కలపండి.
- స్టీమర్ తీసుకొని నీరు పోసి మరిగించండి. మోమో ప్లేట్లు/అచ్చులను నూనెతో రుద్దండి.
- పిండిని ఉపయోగించి చిన్న కుడుములుగా తయారు చేసి కూరగాయల మిశ్రమంతో నింపండి. 15 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉడికించాలి.
- చట్నీతో వేడిగా వడ్డించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 5 - బఫారి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	53 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	7 గ్రా
కొవ్వు	1.2 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 40 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 10

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 20 గ్రా
- నానబెట్టిన చనా పప్పు - 50 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 20 గ్రా
- అల్లం తరిగిన - 3 గ్రా
- వాము - 3 గ్రా
- ధనియాలు - 3 గ్రా
- జీలకర్ర - 3 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 3 గ్రా
- లవంగాలు - 3 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా

సూచనలు:

- పప్పును గోరువెచ్చని నీటిలో 2-3 గంటలు నానబెట్టండి.
- పప్పు నుండి నీటిని తీసివేసి, కడగాలి మరియు ఆరబెట్టాలి.
- కొలిచిన నీటితో పాటు మిగిలిన వాటిని బ్లెండర్లో ఉంచండి.
- పప్పు సెమీ స్మూత్ పేస్ట్ అయ్యే వరకు బ్లెండ్ చేయాలి.
- ఇది పలుచగా లేదా చాలా మందంగా ఉండకూడదు.
- మిగిలిన పదార్థాలను వేసి, పిండిని బాగా కలపండి.
- ఇడ్లీ స్టీమర్లో కొంచెం నీటిని వేడి చేయండి.
- ఇడ్లీ అచ్చులను కొద్దిగా నూనెతో రుద్దడం చేయండి.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిండా పిండిని కావిటీస్లో వేయండి.
- నీరు మరిగించడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఇడ్లీ స్టాండ్ పాన్ లోకి ఉంచండి.
- మూతపెట్టి, బఫారీని 10 - 15 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉంచాలి. పై భాగం తడిగా ఉండకుండా బఫారీ వండుతారు. స్టాండ్ నుండి పాన్ తీయండి.
- బఫారీని 2-3 నిమిషాలు చల్లబరచండి. ఇడ్లీ అచ్చుల నుండి బఫారీని జాగ్రత్తగా తొలగించండి.
- మీకు నచ్చిన చట్నీ లేదా సాస్తో దీన్ని సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 6 - రాగి అరిస పిట



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	259 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	58 గ్రా
కొవ్వు	10 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగులు పొడి - 200 గ్రా
- బియ్యం పొడి - 200 గ్రా
- బెల్లం - 250 గ్రా
- నువ్వులు - 100 గ్రా
- శుద్ధి చేసిన నూనె / నెయ్యి - వేయించడానికి
- పచ్చి యాలకుల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- మీడియం సైజు పాన్ తీసుకోండి. ఒక గ్లాసు నీరు మరియు బెల్లం కలపండి.
- మీడియం మంట మీద వేడి చేసి, మందపాటి స్థిరమైన పాకం వచ్చేవరకు కలుపుతూ ఉండాలి.
- గిన్నెలో రాగుల పౌడర్ మరియు రైస్ పౌడర్ను వేయండి మరియు బాగా కలపాలి.
- పాకంలో మిశ్రమ పొడిని నెమ్మదిగా వేసి కదిలించాలి. ఇది మృదువైన పిండిముద్దగా ఏర్పడే వరకు కలపాలి.
- నువ్వులు, పచ్చి యాలకుల పొడి వేయాలి మరియు పిండి ముద్దగా ఒక గిన్నెలో ఉంచండి.
- మీడియం సైజు పాన్ తీసుకుని, అందులో నూనె/నెయ్యి వేసి వేడి చేయండి.
- అరచేతులకు కొద్దిగా నెయ్యి/నూనె రాయండి. పిండిని చిన్న భాగాలలో తీసుకొని దానితో చదును చేయండి. మీ అరచేతులతో ఓవల్ ఆకారాన్ని చేయండి. ప్రతి ముక్క మీడియం మందం కలిగి ఉండాలి.
- ముక్కలను నూనె/నెయ్యిలో మీడియం మంటలో గోధుమ రంగులోకి మారే వరకు వేయించాలి.
- ముక్కలను తీసి ప్లేట్లో వేసి పక్కన ఉంచాలి.
- అరిస పేట వడ్డించడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 7 - కుట్టి పాయసం - సామల పాయసం



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 5

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	269 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	35 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	2.8 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- కుట్టి (చిరుధాన్యాలు) - 1 కప్పు
- బెల్లం తురుము - 3/4 కప్పు
- నెయ్యి - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- యాలకుల పొడి (ఎలైచి) - 1 చిటికెడు
- పాలు - 1 కప్పు
- నీరు - 2 1/2 కప్పులు

సూచనలు:

- ప్రెజర్ కుక్కర్లో, సామలను పొడిగా కాల్చండి
 మీడియం - తక్కువ వేడి మీద సుమారు 5 నిమిషాలు వేడి చేయాలి. లేత
- వేయించిన రంగులోకి రాగనే వెంటనే ఈ ప్రెజర్ కుక్కర్లో నీరు పోయాలి మరియు మరిగించాలి.
- కుక్కర్ను మూసివేసి, సుమారు 5 విజిల్స్ వరకు ఉడికించండి. మంటను ఆపివేయండి మరియు ప్రెజర్ను మామూలుగానే తీసివేయాలి.
- మరొక సాస్పాన్లో 1/4 కప్పుతో నీటితో పాటు తురిమిన బెల్లం కలపండి. మీడియం - తక్కువ వేడి మీద వేడి చేయండి. మరియు పూర్తిగా కరిగిపోయే వరకు బెల్లం కరిగించండి.
- కరిగిన బెల్లంలో యాలకుల పొడి వేయాలి. ఇప్పుడు వండిన సామల మిలైట్ వేసి బాగా కలపండి.
- పాలు వేసి 2 నిమిషాలు మరగనివ్వండి. చిటికెడు ఉప్పు వేసి కలపండి.
- తడ్కా పాన్ను నెయ్యితో తక్కువ మంట మీద వేడి చేసి, అందులో నట్స్ వేసి వేయించాలి, గోధుమ రంగులో మారిన తరువాత మంటను ఆపివేయండి, వేయించిన నట్స్తో సామల పాయసంలో చల్లకోండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 8 - బుక్వీట్ పిండి బిస్కెట్లు



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 10

కావలసిన పదార్థాలు

- బుక్వీట్ పిండి - 1 కప్పు
- బాదం - 1/4 కప్పు, పొడి
- నెయ్యి - 50 గ్రా
- పంచదార - 1/2 కప్పు, పొడి
- పచ్చి ఏలకులు - 1/2 టీస్పూన్ పొడి
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	113 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	12 గ్రా
కొవ్వు	6.7 గ్రా
పైబర్	1.3 గ్రా

సూచనలు:

- దేశీ నెయ్యి, పంచదార పొడి, యాలకుల పొడి మరియు ఉప్పు, కుట్టు పిండి, అవసరమైనంత నీరు పోసి, మెత్తగా పిండిని కలిపి పిండిముద్దలా కలపండి.
- 10 నిమిషాల పాటు మూత పెట్టి చిన్న బంతులలాగా చేసుకోవాలి మరియు పిండి బంతులు చదును చేసి వాటిని బేకింగ్ ట్రేలో ఉంచండి.
- ఓవెన్ని ముందుగా వేడి చేసి 150డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద 10 నిమిషాల వరకు బేక్ చేయండి
- అవి గట్టిపడే వరకు కాల్చండి. సరిగా కాలేదు అనిపిస్తే వాటిని తిప్పండి మరియు వాటిని కాల్చండి, అలాగే మరోవైపు కూడా.

చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 9 - జొన్ననూప్



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న ధాన్యం - 100 గ్రా
- బొకే గార్ని - 1 నం
- సుమారుగా తరిగిన కూరగాయలు - 100 గ్రా (ఉల్లికాడలు, సెలెరీ(అకుకూర), క్యారెట్, ఉల్లిపాయ మరియు ఎర్రముల్లంగి)
- వెజ్ స్టాక్ - 1000 ఎమ్.ఎల్ మసాలా - రుచికి సరిపడా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	140 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	29 గ్రా
కొవ్వు	0.4 గ్రా
ఫైబర్	1.5 గ్రా

సూచనలు:

- కూరగాయలు అన్నింటితో పాటు జొన్నలను, శుభ్రం చేసి మరిగించండి. బొకెట్ గార్ని కలపండి.
- అన్ని పదార్థాలు బాగా అయ్యక బొకెట్ గార్ని తొలగించండి.
- దీన్ని మిక్చర్లో కలపండి మరియు పాంటోర్లోకి తిరిగి తీసుకురండి - ఉడకబెట్టండి.
- మసాలాను సర్దుబాటు చేయండి మరియు తాజా క్రీమ్ను కలపండి. పైపింగ్ వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 10 - నల్లనువ్వులతో చేసిన జొన్న



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 8

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్నలు - 250 గ్రా
- నల్ల నువ్వులు - 100 గ్రా
- ఉప్పు - రుచికి సరిసడా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	175 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5.4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	25.3 గ్రా
కొవ్వు	5.8 గ్రా
ఫైబర్	2.8 గ్రా

సూచనలు:

- జొన్నలను పాన్ లో అధిక మంట మీద వేయించాలి. గింజలు పగలడం పాప్ కార్నర్ లా ప్రారంభమవుతాయి. పాప్ కార్న్ పరిమాణం పక్కన పెట్టండి.
- మరొక బాణలిలో, నల్ల నువ్వులను వేయించాలి. సువాసన రుచి వచ్చే వరకు తక్కువ మంట మీద వేయించాలి.
- నల్ల నువ్వులలో ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. అవి చక్కటి పేస్ట్ గా తయారయ్యే వరకు గ్రైండర్లో వేయాలి.
- నువ్వుల పేస్ట్ లో వేయించిన జొన్నలు వేసి కలపాలి.
- టీ లేదా కార్న్ సూప్ తో సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 11 - కొర్రల జిగురు కేక్



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 45 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 12

కావలసిన పదార్థాలు

- కొర్రలు పిండి - 500 గ్రా
- ఉప్పు / పంచదార - రుచికి
- నీరు - అవసరం మేరకు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	276 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	65 గ్రా
కొవ్వు	0.8 గ్రా
ఫైబర్	4.7 గ్రా

సూచనలు:

- ఒక గిన్నెలో కొర్రలుపిండి, ఉప్పు/చక్కెర వేసి కలపాలి. నీటితో చక్కగా కలపాలి. చిరుధాన్యాల పిండి మిశ్రమం మందంగా అయ్యే వరకు కలపాలి.
- అరటి ఆకుతో (100 - 150 గ్రా. పి.పి) చుట్టి, కట్టాలి
- 40 నిమిషాలు బాగా వేడినీటిలో ఉడికించాలి.
- వేడి నుండి తీసివేసి టీతో సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 12 - జొన్న మఫిన్లు



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 18 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	272 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	39 గ్రా
కొవ్వు	11 గ్రా
ఫైబర్	2.8 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న (జొన్న) పిండి - 75 గ్రా
- మొత్తం గోధుమ పిండి - 75 గ్రా
- అదనపు కాంతి ఆలివ్ నూనె - 32 గ్రా
- ముడి చక్కెర లేదా లేత గోధుమ చక్కెర - 80 గ్రా
- చాలా పండిన అరటిపండ్లు, గుజ్జు - 150 గ్రా
- అవిసె గింజలు నేల మరియు 3 టేబుల్ స్పూన్ల నీటిలో నానబెట్టాలి
- 10 నిమిషాలు - 1 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- సోడా బైకార్బ్ (వంట సోడా) - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- వనిల్లా సారం - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- వాల్నట్, తరిగిన - 35 గ్రా
- పాలు - 85 గ్రా
- ఉప్పు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్

సూచనలు:

- మఫిన్ ట్రేలో 6 అచ్చులను తేలికగా నూనెతో రుద్ది ముందుగా వేడి చేయండి 200 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఒక గిన్నెలో పిండి జల్లడపట్టి, ఉప్పు, వంట సోడా వేసి తేలికగా కలపండి.
- వేరే గిన్నెలో ఆలివ్ నూనె మరియు చక్కెర, అవిసె మిశ్రమం, అరటిపండు
- గుజ్జు, వనిల్లా ఎసెన్స్ మరియు పాలు వేయండి.
- ఇప్పుడు ఒక గరిటెలాంటిది ఉపయోగించి, పొడి పిండిలో మడవండి దాదాపు కలిసే వరకు తడి మిశ్రమంలో కొన్ని తరిగిన వాల్నట్స్ ఉంచండి. వాటిని పిండిలోకి మడవండి. ఎక్కువగా కలవకుండా జాగ్రత్త పడండి. పిండిని 10 నిమిషాలు వదిలేయండి మరియు తరువాత రుద్దిన అచ్చులను మూడు - నాలుగవ వంతు వరకునింపండి. మఫిన్లు పొడవుగా మరియు బంగారు రంగులో మారే వరకు ఓవెన్ మధ్యలో 16-18 నిమిషాలు కాల్చండి. ఒక టూత్పిక్ తీసుకొని మఫిన్ మధ్యలో చొప్పించాలి దీని వలన తడి పిండి జాడలు లేకుండా పిండి పూర్తిగా వేడిగా అవుతుంది. ట్రేలో చల్లబరచుటకు వాటిని వైర్ ర్యాక్లో పూర్తిగా బదిలీ చేయడానికి ముందు 5 నిమిషాలు ఉంచండి. గాలి - రాని కంటైనర్లో రెండు రోజులు గది ఉష్ణోగ్రతనిల్వ చేయండి. ఎక్కువ రోజులు ఉంచడానికి శీతలీకరించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 13 - చిరుధాన్యాలు బ్రెడ్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	217 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4.4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	22 గ్రా
కొవ్వు	12 గ్రా
ఫైబర్	3.2 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 60 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 5

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ క్రియాశీల పొడి ఈస్ట్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ చక్కెర (లేదా తేనె) - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ నీరు - 1 కప్పు
- ❁ చిరుధాన్యాలు పిండి - 1 కప్పు
- ❁ కర్ర పెండలం పిండి - 3/4 కప్పు
- ❁ బ్రాన్ రైస్ పిండి - 1/2 కప్పు
- ❁ అవినెలు - 1/4 కప్పు
- ❁ గ్లూటెన్ గమ్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ గుడ్లు - 2
- ❁ అలివ్ నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ❁ ఒక చిన్న గిన్నెలో లేదా కాలిచే కప్పులో ఈస్ట్, చక్కెర మరియు వెచ్చని నీరు కలపండి.
- ❁ మిశ్రమాన్ని 10 నుండి 15 నిమిషాలు కలుపుతూ ఉంచాలి.
- ❁ మీడియం గిన్నెలో, ఉప్పు, చిరుధాన్యాలు పిండి, టాపికా, స్టార్చ్, బ్రాన్ రైస్ పిండి, ఫ్లాక్స్ మీల్ మరియు గ్లూటెన్ గమ్ కలపాలి.
- ❁ తగిన గిన్నెలో గుడ్లు, అలివ్ నూనె మరియు తేనెను ఒక పరిమాణంలో కలపండి.
- ❁ నీరు మరియు ఈస్ట్ మిశ్రమాన్ని కలపండి. పొడి పదార్థాలను జోడించిన తర్వాత పూర్తిగా కలపండి.
- ❁ పాన్ ను వెచ్చని, తడి టవల్ కప్పేటప్పుడు ఈ రొట్టె పిండిని నూనె వేయబడిన పాన్లో వేయండి.
- ❁ ఓవెన్ ఉష్ణోగ్రత 350 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్కు సెట్ చేయండి.
- ❁ పిండిముద్దని 40 నుండి 45 నిమిషాలు లేదా రొట్టె పాన్ పైకి లేచి, రొట్టె పై భాగం ముదురు రంగు వచ్చే వరకు కాల్చండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 14 - కొర్రల సలాడ్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	71 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	11 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 40 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- కొర్రలు - 1/2 కప్పు
- మామిడి (ముడి), పొట్టు తీసి తరిగినవి - 1
- దోసకాయలు, ఒలిచిన మరియు తరిగిన - 2
- మూలి/ముల్లంగి (ముల్లంగి), సన్నగా తరిగినవి - 1
- ఉల్లిపాయ, సన్నగా తరిగినవి - 1
- కొత్తిమీర (ధనియా) ఆకులు, సన్నగా తరిగినవి - 1
- డిజోన్ ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- అదనపు వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తేనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నిమ్మరసం - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఉప్పు, రుచికి
- నల్ల మిరియాలు పొడి, రుచికి

సూచనలు:

- ఒక సాస్ పాస్టో 1 కప్పుతో నీరుతో పాటు మిల్లెట్లను కలపండి. మిల్లెట్లను మరిగించి, ఆపై వేడిని తగ్గించండి.
- పాన్ మాతపెట్టి, మిల్లెట్లను దాదాపు 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు మొత్తం నీరు వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. నీటిని మిల్లెట్లు గ్రహించే వరకు వండాలి. వంట ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి ప్రెజర్ కుక్యర్లో కూడా మిల్లెట్లను ఉడికించవచ్చు. వంట ప్రక్రియ చివరిలో ధాన్యంగా ఉంటుంది.
- దీనిని నివారించడానికి మిల్లెట్లో ఆలివ్ నూనె మరియు ఉప్పు కలపండి. ఒకటి ఒకటి అతుక్కు పోకుండా. మిల్లెట్లను చల్లబరచాలి. పూర్తిగా చల్లబడినప్పుడు అది మెత్తగా ఉంటుంది.
- పెద్ద మిక్సింగ్ గిన్నెలో, చల్లబడిన వాటిని కలపండి. చిరుధాన్యాలు మరియు మిగిలిన పదార్థాలు బాగా కలిపిన తర్వాత, మసాలాల స్థాయిలు మరియు మీ అభిరుచికి అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేయండి.
- రాగి తవాతో పాటు కొర్రల సలాడ్ను సర్వ్ చేయండి పూర్తి భోజనం కోసం పరాటా మరియు ధింగ్రి మాటర్.



పశ్చిమ
భారత
వంటకాల
పట్టిక (మొనూ)



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 1 - ఊదల/భాగర్ ఉప్పా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	232 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	14.5 గ్రా
ఫైబర్	4.3 గ్రా

- తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల/భాగర్, రాత్రంతా నానబెట్టినవి - 50 గ్రా
- నూనె - 20 మి.లీ
- పచ్చిమిర్చి - 20 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 30 గ్రా
- జీలకర్ర - 5 గ్రా
- కరివేపాకు - 5 గ్రా
- వేరుశనగ - 20 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- నీరు - 100 మి.లీ
- కొత్తిమీర ఆకులు - 10 గ్రా

సూచనలు:

- బాణలిలో నూనె వేడి చేసి జీలకర్ర, కరివేపాకు వేయాలి మరియు ఉల్లిపాయలు బాగా వేగించండి.
- వేరు శనగలు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా ఉడికినంత వరకు వేయించాలి. నానబెట్టిన ఊదల/భాగర్ వేసి కలుపుతూ ఉండండి కొద్దిగా ముదురు గొధుమ రంగులో మారే వరకు.
- నీరు మరియు ఉప్పు వేసి మొత్తం నీరు పోయేంత వరకు బాగా ఉడికించాలి కొత్తిమీర తరుగుతో బాగా చల్లుకోవాలి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 2 - చిరుధాన్యాలు చిల



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	47 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	6 గ్రా
కొవ్వు	1.8 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

- తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 6 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ ఊదలు/భాగర్ పిండి - 20 గ్రా
- ❁ రాత్రంతా నానబెట్టిన పెసర పప్పు - 30 గ్రా
- ❁ తరిగిన అల్లం - 5 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 5 గ్రా
- ❁ పసుపు - 5 గ్రా
- ❁ ఎర్ర కారం పొడి - 5 గ్రా
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ
- ❁ నీరు - 70 మి.లీ

సూచనలు:

- ❁ విధానం - నానబెట్టిన మూంగ్ డాల్ గ్రెండ్ చేయండి. ఊదల/భాగర్ పిండి మరియు పెసరపప్పు యొక్క పేస్ట్ పలచని
- ❁ పేస్ట్లాగా చేసుకోవాలి. తరిగిన అల్లం, ఉప్పు, పసుపు పొడి మరియు ఎర్ర కారం పొడి కలపాలి. బాణలిలో నూనె వేడి చేసి పిండిని సమానంగా దోసెలలాగా రుద్దండి మరియు రెండు వైపులా ప్రతి వైపు 5 నిమిషాలు
- ❁ ఉడికించాలి. మీ చిరుధాన్యాలు చిల్లా చట్నీతో వేడిగా సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 3 - మహారాష్ట్రీయ అంబలి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	151 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	29 గ్రా
కొవ్వు	2.3 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 3 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- రాగులు పిండి / రాగి పిండి / నాచ్చి పిండి - 1/4 కప్పు + 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నీరు - 3 కప్పులు
- వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- అల్లం పేస్ట్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- పచ్చి మిరపకాయ పేస్ట్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు లేదా రుచి ప్రకారం - 3/4 టేబుల్ స్పూన్
- ఎండు ఖర్జూర పొడి / ఖరీక్ పొడి - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- జీలకర్ర పొడి - 3/4 టేబుల్ స్పూన్లు
- పెరుగు - 1/4 కప్పు
- మజ్జిగ కోసం నీరు - 1/4 కప్పు
- మెత్తగా తరిగిన కాలానుగుణ కూరగాయలు

సూచనలు:

- బాణలిలో నీరు పోసి వేడి చేయండి.
- నీరు వేడెక్కుతున్నప్పుడు రాగి పిండి, ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, ఖర్జూరం పొడి, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ మరియు అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్ అన్నింటినీ కలపడానికి మిక్సర్ ఉపయోగించండి. పదార్థాలు నుండి అన్ని పిండి ముద్దలు తొలగించండి.
- మిశ్రమ సూప్ లాగా చిక్కబడే వరకు స్థిరంగా ఉడికించాలి.
- కాలానుగుణ కూరగాయలను కలపండి.
- తరువాత వేడిని ఆపివేసి, చల్లబరచడానికి పక్కన పెట్టండి. తర్వాత ఒక గిన్నెలో పెరుగు మరియు పావు కప్పు నీరు కలిపి మజ్జిగ చేయాలి
- ఒక గిన్నెలో అంబలిని తీసుకొని, పైన మజ్జిగ పోసి వేడిగా అందించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 4 - జొన్నల వెర్మిసెల్లి ఉప్పా



తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ జొన్న సేమియా - 1/2 కప్పు
- ❁ ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ శెనిగెపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ మినుములు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ వేరు శెనగలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ రెమ్మ కరివేపాకు - 1
- ❁ అవసరమైనంత ఉప్పు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	259 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36 గ్రా
కొవ్వు	12 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ జొన్నసేమియాను కొద్దిగా నూనెలో వేయించాలి.
- ❁ ఆవాలు, శెనిగెపప్పుతో మసాలా చేయండి, మినుములు, జీలకర్ర, వేరు శెనగలు మరియు కరివేప ఆకులు వేయండి.
- ❁ నీరు మరియు రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి మరిగించండి.
- ❁ పైన ఉడికించిన నీటిలో సేమియాను వేసి ఉడికించి వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 5 - ఊడకబెట్టిన జొన్న వడ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	173 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	22 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 1 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊడకబెట్టిన జొన్నలు - 1 కప్పు
- శెనిగెపిండి - 1/4 కప్పు
- నూనె - నిస్సార వేయించడానికి
- ఉప్పు - రుచి కోసం
- లవంగం - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- కారం పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- దాల్చిన చెక్క - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- పిండిముద్ద చేయడానికి సరిపడా నీరు

సూచనలు:

- ఊడకబెట్టిన జొన్న ధాన్యాన్ని గ్రైండర్లో వేసి ముతక ద్రావణంలా పిండిని తయారు చేయండి.
- శెనిగె పిండి, ఉప్పు, లవంగం, కారం పొడి, దాల్చిన చెక్క పై మిశ్రమానికి
- కలిపి ఒక పిండిముద్ద తయారు చేయండి.
- వడ లాగా చిన్న చిన్న బాల్స్ చేయండి.
- వడ నూనెలో నిస్సారంగా వేయించండి
- టిప్పూ పేపర్ని ఉపయోగించి అదనపు నూనె తొలగించండి.
- టొమాటో చట్నీతో వడ్డించండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 6 - జొన్న ఇడ్లీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	262 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	53 గ్రా
కొవ్వు	2.4 గ్రా
ఫైబర్	6.4 గ్రా

- తయారీ సమయం - 8 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 5 నిమిషాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న ఇడ్లీ రవ్వ - 3 కప్పులు
- మినుములు - 1 కప్పు
- నీరు అవసరం మేరకు

సూచనలు:

- నానబెట్టిన (రాత్రిపూట) మినపప్పుతో పిండి తయారు చేయండి
- కడిగిన జొన్నలను ఒక మోతాదు పిండిలా తయారు చేసి, రుచికి సరిపడినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలపండి మరియు 6 - 7 గంటల వరకు పులియబెట్టండి.
- పిండిని నెయ్యి పూసిన స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ఇడ్లీ పాత్రలో అచ్చులు పోయాలి మరియు 15 - 20 నిమిషాలు. ఆవిరి పై ఉడికించాలి.
- చట్నీతో వేడిగా వడ్డించండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

అల్పాహారం 7 - బాజ్రా నీ ఘూల్లి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	148 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	21 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

తయారీ సమయం - 24 నిమిషాలు
వంట సమయం - 45 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ బాజ్రా గింజలు/సజ్జలు - 1 కప్పు
- ❁ నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి - 2-3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ రై / ఆవాలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఇంగువ/ ఇంగువ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ హల్దీ/పసుపు పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ కరివేపాకు - 5-6
- ❁ రుచికి నిమ్మరసం
- ❁ రుచికి చక్కెర (ఐచ్ఛికం)
- ❁ రుచికి ఉప్పు
- ❁ అలంకరించేందుకు తరిగిన కొత్తిమీర
- ❁ గోధుమ పిండి - 25 గ్రా
- ❁ జొన్న పిండి - 25 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 2 గ్రా
- ❁ నీరు - 30 మి.లీ

సూచనలు:

- ❁ బాజ్రాను/సజ్జలు కడిగి రాత్రంతా నానబెట్టండి.
- ❁ నానబెట్టిన బాజ్రాను/సజ్జలను - ప్రెషర్ కుక్కర్ లో బాగా నీరు పోసి ఉడికించాలి.
- ❁ బాజ్రా వండడానికి దాదాపు 5 - 6 విజిల్స్ పడుతుంది. ఇక్కడ మెత్తగా మారవలసిన అవసరం లేదు.
- ❁ ఉడికిన తర్వాత, వడకట్టండి మరియు కొంచెం చల్లబరచండి.
- ❁ మీడియం మంట మీద కడాయిలో కొంచెం నూనె వేసి ఉంచండి.
- ❁ నూనె వేడెక్కిన తర్వాత, ఆవాలు వేసి వాటిని చిట్ల నివ్వాలి.
- ❁ కరివేపాకు, ఇంగువ మరియు ముక్కలు చేసిన అల్లం, వెల్లుల్లి మరియు మిరపకాయ మిశ్రమాన్ని కలపండి.
- ❁ 30 సెకన్ల పాటు ఉడికించి, ఉడికించిన బాజ్రా మంచి మిశ్రమంలా కలపండి.
- ❁ పసుపు, ఉప్పు, నిమ్మరసం మరియు కావాలనుకుంటే చక్కెర కలపండి. బాగా కలిపి, మూతపెట్టి 7 - 10 నిమిషాలు వరకు ఉడికించాలి.
- ❁ అవసరమైతే కొంచెం నీరు చల్లుకోండి. మిశ్రమం బాగా కలిసేలా కలపాలి. మంటను ఆపివేయండి.
- ❁ కాసేపు ప్రక్కన ఉంచండి.
- ❁ బాజ్రా ని ఘూమ్మీని కొత్తిమీరతో అలంకరించి మీకు నచ్చిన ఫ్లాట్ బ్రెడ్ తో వడ్డించండి.



భోజనం

భోజనం 1 - డాల్ ధోక్కి



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ నానబెట్టి ఉడికించిన కందిపప్పు - 30 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 3 గ్రా
- ❁ పసుపు - 5 గ్రా
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ
- ❁ జీలకర్ర - 2 గ్రా
- ❁ ఇంగువ - 2 గ్రా
- ❁ ఆవాలు - 2 గ్రా
- ❁ మొత్తం ఎండు మిరపకాయలు - 2 గ్రా
- ❁ ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- ❁ టమోటాలు - 10 గ్రా
- ❁ తరిగిన కొత్తిమీర - 10 గ్రా
- ❁ గరం మసాలా - 5 గ్రా
- ❁ డోక్కి ముద్ద
- ❁ మొత్తం గోధుమ పిండి - 25 గ్రా
- ❁ జొన్న పిండి - 25 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 2 గ్రా
- ❁ నీరు - 30 మి.లీ

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	152 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	28 గ్రా
కొవ్వు	1 గ్రా
ఫైబర్	4.5 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ మొత్తం పిండిలను మరియు చిటికెడు ఉప్పును ఉపయోగించి పిండిముద్దను తయారు చేయండి.
- ❁ చిన్న బాల్స్‌లా చేసి రోటీల మాదిరిగా ఫ్లాట్‌గా చుట్టాలి. డ్రైమండ్ ఆకారంలో డోక్కిన్ కట్ చేయండి.
- ❁ పప్పును ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడకబెట్టండి.
- ❁ టెంపరింగ్ కోసం:
- ❁ బాణలిలో నూనె వేడి చేసి జీలకర్ర వేయాలి.
- ❁ ఇంగువ మరియు ఉల్లిపాయలు వేసి బాగా వేయించాలి.
- ❁ టొమాటోలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి వండిన పప్పును వేడి చేసి, ఉప్పు వేసి గరం మసాలా కలపండి.
- ❁ డోక్కిన్ వేసి పప్పులో ఉడికించాలి.
- ❁ తరిగిన కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



భోజనం

భోజనం 2 - పుడచి వాడి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	262 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	11 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	33 గ్రా
కొవ్వు	10 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- బేసన్ - 200 గ్రా
- జొన్న పిండి - 100 గ్రా
- ఎర్ర మిరప పొడి - 7.5 గ్రా
- వామ - 2.5 గ్రా
- నూనె - 30 గ్రా
- కొత్తిమీర ఆకులు - 200 గ్రా
- జీలకర్ర - 2.5 గ్రా
- అల్లం & వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 10 గ్రా
- తెల్ల నువ్వులు - 10 గ్రా
- ఎండు కొబ్బరి - 5 గ్రా
- గరం మసాలా పొడి - 10 గ్రా
- జీలకర్ర పొడి - 50 గ్రా
- పసుపు పొడి - 3 గ్రా
- ఆమ్పూర్ పొడి - 2 గ్రా
- చక్కెర - 2 గ్రా
- శనగ పొడి - 1 గ్రా
- ఉప్పు - 40 గ్రా
- ధనియాల పొడి - 3 గ్రా

సూచనలు:

- సాంప్రదాయ సాంబార్ వాడి చేయడానికి, వెడల్పుయిన గిన్నె తీసుకొని 2 కప్పుల శనిగెపిండి మరియు 1 కప్పు జొన్న పిండి వేసి బాగా కలపాలి.
- రుచికి తగినట్లుగా ఉప్పు, ఎర్ర కారం కలపాలి.
- పసుపు పొడి, వామ మరియు 2 చెంచాల వేడి నూనె వేసి, మీ చేతులతో ప్రతిదీ బాగా కలపండి మరియు పిండి సరైన ఆకారంలోకి వచ్చిందో లేదో చూసుకోవాలి. సరిగా లేకపోతే కొద్దిగా వేడి నూనె కలపండి.
- కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోసి బాగా మెత్తగా కలపాలి
- మీడియం హార్డ్ పిండిముద్ద చేయండి. నూనెతో పిండిముద్దను కలపండి మరియు 10 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- సాంబార్ వాడి కోసం సగ్గుబియ్యం, ఎండిన కొత్తిమీర.
- మీడియం మంట మీద పాన్ వేడి చేసి 1 స్పూన్ నూనె వేయండి.
- జీలకర్ర, అల్లం - వెల్లుల్లి - పచ్చిమిర్చి, పేస్ట్, గసగసాలు మరియు నువ్వులు వేయించాలి.
- 1/2 కప్పు ఎండు కొబ్బరిని వేసి బాగా కలపాలి మరియు 2 నిమిషాలు వేయించండి.
- అన్ని మసాలాలు వేసి, ఆపై ఇష్టమైతే 1 స్పూన్ చక్కెర కలపండి వేయించిన వేరుశనగ పొడి 3 టేబుల్ స్పూన్లు కలపండి మరియు వేరుశనగలు బాగా కలపాలి.
- రుచి ప్రకారం ఉప్పు కలపండి.
- ఇప్పుడు తరిగిన కొత్తిమీర వేసి, తక్కువ మంట మరియు 1 - 1.5 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- పిండినిముద్దను చూసుకొని మళ్ళీ మెత్తగా పిండిముద్దను కలిపి. చిన్నగా పిండిముద్దల్ని సున్నితంగా ఉండేలా చేయండి.
- పూరీలాగా స్థూపాకారంలో రోల్ చేయండి. ఖాళీగా లేకుండా మీరు తగినంత కూరటానికి నింపాలి.
- అన్ని వైపుల నుండి మడవండి. మళ్ళీ తెరచుకోకుండా నొక్కండి.
- రెండు అంచుల చివరలను త్రిభుజాకార లేదా పిరమిడ్ ఆకారంలో మడవండి మరియు మధ్య భాగంలో మీరు దానిని కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చు
- తవాను వేడి చేసి, వాడిని రెండు ప్రక్కల సమానంగా ఉడికించాలి కొద్దిగా నూనె వేసి, చింతపండు చట్నీతో సర్వ్ చేయాలి.

భోజనం

భోజనం 3 - జొన్నా భక్తి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	171 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	34 గ్రా
కొవ్వు	1 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న - 30 గ్రా
- నీరు - 70 మి.లీ
- ఉప్పు - 2 గ్రా
- గోధుమ పిండిపిండి - 20 గ్రా

సూచనలు:

- ముందుగా, ఒక పెద్ద మిక్సింగ్ గిన్నెలో పిండిని మధ్యలో వేయండి.
- 3/4 కప్పు వెచ్చని నీరు వేసి బాగా కలపాలి, నీరు వేడిగా ఉన్నందున జాగ్రత్తగా ఉండండి.
- అవసరమైన విధంగా పిండి ముద్దకు ఎక్కువ నీరు కూడా కలపండి.
- పిండి ముద్దను మెత్తగా పిండిని పిసికి కలపాలి పిండి ముద్ద వృదువుగా అంటుకునేంత అయ్యేంత వరకు మెత్తగా పిసికి కలపాలి.
- ఒక చిన్న పిండిముద్దను తీసుకొని బంతి ఆకారంలో తయారు చేయండి.
- అరచేతి సహాయంతో ముందుకు ఆడిస్తూ విశాలంగా వెడల్పుగా చేయాలి. ఎక్కువగా ఉన్న పిండిని తీసివేయండి.
- వేడి పాన్ మీద చదునైన పిండిని ఉంచండి.
- నీరు ఆవిరైపోయే వరకు వేచి ఉండి, ఆపై దానిని తిప్పండి
- అన్ని అంచులను సున్నితంగా నొక్కండి మరియు ఉడికించాలి.
- ఎండిన వెల్లుల్లి చట్నీతో జొన్నా భక్తిని సర్వ్ చేయండి.



భోజనం

భోజనం 4 - అక్కి రోటీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	264 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	35 గ్రా
కొవ్వు	11.5 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ ఊదల/భాగర్ పిండి - 20 గ్రా
- ❁ గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- ❁ తరిగిన అల్లం - 5 గ్రా
- ❁ తరిగిన క్యాపేజీ - 10 గ్రా
- ❁ తరిగిన క్యారెట్ - 10 గ్రా
- ❁ తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 5 గ్రా
- ❁ నీరు - 70 మి.లీ
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ

సూచనలు:

- ❁ అక్కి రోటీ చేయడానికి, అన్ని పదార్థాలను కలపండి
- ❁ ఒక లోతైన, విశాలంగా ఉన్న గిన్నెలో మృదువైన పిండిలో 1 కప్పు నీటిని ఉపయోగించి మెత్తగా పిండిని పిసికి కలపాలి.
- ❁ పిండిముద్దని 6 సమాన భాగాలుగా విభజించండి.
- ❁ పిండిలో కొంత భాగాన్ని తీసుకోండి, వెన్నతో పైన రుద్ది తడి వేళ్లతో 250 మి.మి. చదును చేయండి (6" వ్యాసం కలిగిన వృత్తం).
- ❁ వేళ్ళని ఉపయోగించి మధ్యలో 3 నుండి 4 రంధ్రాలు చేయండి. నాన్-స్టిక్ తవా (గ్రిడిల్)ను పావు చెంచా నూనెతో రుద్ది వేడి చేయండి
- ❁ చదునైన రోటీని సమానంగా ఉంచండి మరియు నిదానంగా బటర్ పేపర్ తొలగించండి.
- ❁ దాని మీద సమానంగా సగం టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి రెండు వైపులా
- ❁ బంగారు గోధుమ రంగులోకి మారే వరకు ఉడికించాలి.
- ❁ మరో 5 అక్కి రోటీలు చేయడానికి ఇదే విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి.
- ❁ అక్కి రోటీని వెంటనే సర్వ్ చేయండి.



భోజనం

భోజనం 5 - వరైచి భాత్ - ఊదల/భాగర్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	274 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	30 గ్రా
కొవ్వు	15 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల/భాగర్ - 30 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- జీలకర్ర - 3 గ్రా
- అరటి కాయలు - 10 గ్రా
- కోకం - 5 గ్రా
- శనగ పొడి - 10 గ్రా
- నెయ్యి - 10 గ్రా
- చక్కెర - 5 గ్రా
- కొత్తిమీర ఆకులు - 5 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- నీరు - 50 మి.లీ

సూచనలు:

- ఊదల/భాగర్ (ఊదల) మిల్లెట్లని తక్కువ వేడి మీద లోతైన వోక్/కడై లో బాగా వేయించండి
- మీకు చక్కని సువాసన వచ్చేవరకు ఫ్లేట్‌ను వేయించి పక్కన పెట్టండి. అదే వోక్లో నెయ్యి వేసి వేడి చేయండి. జీలకర్ర వేసి అవి చిమ్మిన తర్వాత, పచ్చిమిర్చి వేసి కొన్ని సెకన్ల పాటు వేయించాలి.
- కొన్ని సెకన్ల తర్వాత, తరిగిన పచ్చి అరటిని కలపండి, శనగ పొడి, కోకం వేసి ప్రతిదీ బాగా కలపాలి.
- 2 నుండి 3 నిమిషాల తర్వాత, నీరు, ఉప్పు మరియు/చక్కెర (ఇష్టమైతే) కలపండి. మరియు దానిని మరిగించండి.
- నీరు మరిగిన తర్వాత, వేయించిన ఊదల/భాగర్ పిండిని వేయాలి మరియు నిరంతరంగా కలుపుతూ ఉండాలి.
- ఇది బాగా అయ్యే వరకు మీడియం వేడి మీద, బాగా లేదా సున్నితంగా అయ్యేంత వరకు మూతపెట్టి ఉడికించాలి. (సుమారు 10-12 నిమిషాలు).
- గ్యాస్‌ను ఆపివేసి, కొన్ని నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచండి. మరింతగా మరోసారి కలపండి.
- గార్లిష్ ఊదల/భాగర్ వంటకం (మహారాష్ట్రకు చెందిన సైసీ ఊదల చిరుధాన్యాలు) కొత్తిమీర ఆకులతో చల్లకొని, వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



భోజనం

భోజనం 6 - బుక్వీట్ తాలిపీర్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	241 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	10.5 గ్రా
ఫైబర్	7 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ❖ కుట్టు (బుక్వీట్ పిండి) - 1/2 కప్పు
- ❖ శెనిగెపిండి - 1/4 కప్పు
- ❖ అరటికాయలు - 1 పచ్చి
- ❖ జీలకర్ర పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ ధనియాల పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ ఎర్ర మిరప పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ పసుపు పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❖ ఇంగువ (అసుఫోటైడ్) - 1 చిటికెడు
- ❖ కొత్తిమీర కొమ్మలు - 5-6
- ❖ మిర్చి - 1
- ❖ నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ❖ పాన్/కడాయిలో - బుక్వీట్ పిండిని, శెనిగెపిండిని పొడిగా వేయించాలి. ఎర్ర మిరియాల పొడి, ఇంగువ పొడి మరియు పసుపు పొడి, జీలకర్ర పొడిని వేసి వేగిన తర్వాత, దానిని చల్లబరచండి.
- ❖ అరటికాయను ఉడికించి చల్లారనివ్వాలి.
- ❖ ఒక గిన్నెలో తరిగిన కొత్తిమీర తరుగు, మెత్తగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి మరియు ఉప్పు వేయాలి.
- ❖ పచ్చి అరటికాయను తురుముకోవాలి లేదా మెత్తగా గుజ్జులా చేసి గిన్నెలో కలపండి.
- ❖ దీనికి వేయించిన పొడి పిండి వేసి బాగా కలపాలి.
- ❖ మృదువైన పిండిముద్దని ఏర్పరచడానికి కొద్దిగా వెచ్చని నీటిని కలపండి.
- ❖ ఈ పిండి మిశ్రమాన్ని టెన్సిన్ బాల్ సైజు గుండ్రంగా చేయండి. బటర్ పేపర్ తో పిండి ముద్దలను సున్నితంగా మీ చేతితో కొట్టడం ద్వారా చదును చేయండి.
- ❖ ఇది సమానంగా వ్యాప్తి చెందడానికి కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించండి.
- ❖ నాన్-స్టిక్ ఫ్లాట్ పాన్/స్పిల్లెట్ని వేడి చేయండి, కొన్ని చుక్కల నూనెను కలపండి
- ❖ ఈ థాలిపీత్ను పాన్/గ్రిడ్డిల్లోకి సున్నితంగా బదిలీ చేయండి. బటర్ పేపర్ సహాయంతో బటర్ పేపర్ తొలగించండి.
- ❖ థాలిపీత్ మధ్యలో 4 చిన్న రంధ్రాలు చేయండి. ఈ రంధ్రాలలో కొన్ని చుక్కల నూనె వేయండి.
- ❖ ఇది నూనె ఏకరీతిగా తాలిపీత్ క్రిందకు వ్యాప్తి చెందడానికి సహాయపడుతుంది.
- ❖ గ్రిడ్డిల్/పాన్ మూసివేసి, తక్కువ మంట నుండి మీడియం మంట మీద 3-4 నిమిషాలు వరకు ఉడికించాలి.
- ❖ గ్రిడ్డిల్ని తీసివేసి, తాలిపీత్ను జాగ్రత్తగా తిప్పండి మరియు సమానంగా ఇంకో వైపు కూడా ఉడికించాలి.



భోజనం

భోజనం 7 చిరుధాన్యాలు బిసి బేలే బాత్



తయారీ సమయం - 20 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ వండిన కందిపప్పు - 1 కప్పు
- ❁ కొర్రలు - 1 కప్పు
- ❁ నిమ్మకాయ - 1
- ❁ చింతపండు - 1
- ❁ చిన్న ఉల్లిపాయల - 5-7
- ❁ మిశ్రమ కూరగాయలు (క్యారెట్, మునగ, బీన్స్ మరియు బంగాళదుంప) - 2 కప్పులు
- ❁ నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ కరివేపాకు - 10
- ❁ ఆవాలు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ పసుపు పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ విరిచిన ఎర్ర మిరపకాయలు - 2
- ❁ ఇంగువ - చిటికెడు
- ❁ రుచికి తగినంత ఉప్పు
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ నీరు - 2 కప్పులు

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	234 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	9 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	37 గ్రా
కొవ్వు	6 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ చింతపండు నీరు, కూరగాయలు, ఉప్పు మరియు సాంబారు మసాలా పొడి ప్రెజర్వ్ కుక్కర్లో కలపండి
- ❁ మరియు రెండు విజిల్స్ వరకు ఉడికించాలి.
- ❁ మరొక ప్రెజర్వ్ కుక్కర్లో కొర్రలు, పప్పు, పసుపు పొడి, ఉప్పు మరియు నీరు వేసి రెండు విజిల్స్ ఉడికించాలి.
- ❁ మసాలా కోసం, ఆవాలు, జీలకర్ర వేయించాలి. ఎర్ర మిర్చి, కరివేపాకులను నెయ్యిలో వేసి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి.
- ❁ మసాలా కూరగాయల చింతపండు కూర, వండిన మిల్లెట్ల గుజ్జు కలిపేవరకు కలపాలి.
- ❁ మసాలా వేసి బిసిబేలే భాత్తు స్టవ్ మీద నుండి దించుకొని, ఒక సర్వింగ్ బౌల్ కు వేసి, తరిగిన కొత్తిమీర చల్లుకోండి మరియు వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 1 - పంచమేల్ దాల్ మంగోడి కి సజ్జీ



కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ కందిపప్పు - 10 గ్రా
- ❁ ఎర్ర కందిపప్పు - 10 గ్రా
- ❁ శెనిగెపప్పు - 10 గ్రా
- ❁ పెసరపప్పు - 10 గ్రా
- ❁ త్రోన్ మసూర్ దాల్ - 10 గ్రా
- ❁ బిర్యాని ఆకు - 2 గ్రా
- ❁ నల్ల ఏలకులు - 2 గ్రా
- ❁ ఎండు మిర్చి - 5 గ్రా
- ❁ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 5 గ్రా
- ❁ ధనియాల పొడి - 2 గ్రా
- ❁ గరం మసాలా - 5 గ్రా
- ❁ తరిగిన ఉల్లిపాయ - 10 గ్రా
- ❁ టమోటాలు తరిగిన - 10 గ్రా
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు - 5 గ్రా
- ❁ నీరు - 100 మి.లీ
- ❁ నూనె - 15 మి.లీ
- ❁ సజ్జలు - 20 గ్రా
- ❁ నానబెట్టిన మినపప్పు - 30 గ్రా
- ❁ రుచికి ఉప్పు
- ❁ నీరు - 70 మి.లీ

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	244 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	10 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	30 గ్రా
కొవ్వు	8.5 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ మినపప్పు మరియు సజ్జల పిండిని ఉపయోగించి పేస్ట్ చేయండి (మందపాటి పిండిముద్ద).
- ❁ బాణలిలో నూనె వేసి చిన్న చిన్న వడలు చేసుకోవాలి. ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఇతర పప్పులను కలిపి ఉడకబెట్టండి. టెంపరింగ్ కోసం:
- ❁ మకాక పాన్ వేడి చేసి, అన్ని మసాలాలు వేసి కలపండి. ఉల్లిపాయలు మరియు టమోటాలు మృదువైనంత వరకు ఉడికించాలి.
- ❁ ఉడకబెట్టడానికి మాంగోడి కలపండి. కొత్తిమీర తరుగుతో గార్నిష్ చేయాలి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 2 - రక రకాల చిరుధాన్యాలు భాక్రీస్



తయారీ సమయం - 40 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- మల్టీగ్రెయిన్ చిరుధాన్యాలు అట్టా (జొన్న, రాగి, సజ్జల మిశ్రమం) - 50 గ్రా
- నీరు - 60 మి.లీ
- గోధుమ పిండి - 30 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	142 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	27 గ్రా
కొవ్వు	1.5 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

సూచనలు:

- అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో, గోధుమ పిండి, నీరు కలిపి పదులుగా ఉండే మెత్తని పిండిముద్దను, పిసికి చేయండి.
- నాన్ స్టిక్ తవాను వేడి చేసి, చిన్న చిన్న బాల్స్ లాగా చుట్టి చదును చేయాలి.
- వేడి పాన్ మీద చదునైన పిండిముద్దని ఉంచండి. రెండు వైపులా ఉడికించాలి. పప్పు మరియు కూరగాయలతో సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 3 - చిరుధాన్యాలు మేతి తేల్ల



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	127 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	22 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	4.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- సజ్జల పిండి - 30 గ్రా
- మెంతి ఆకులు - 30 గ్రా
- నువ్వులు - 10 గ్రా
- అల్లం - 5 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- ఉప్పు - 5 గ్రా
- నీరు - 80 మి.లీ

సూచనలు:

- మల్టీగ్రెయిన్ మేతి థెప్లా చేయడానికి, అన్నింటినీ ఒక లోతైన గిన్నెలో పదార్థాలు కలిపి, ఒక మృదువైన మెత్తని పిండిముద్దని తగినంత నీరు కలిపి పిసికి కలపాలి.
- పిండిని 6-8 సమాన భాగాలుగా విభజించండి మరియు ప్రతి భాగాన్ని చదునుగా 150 మి.మీ. (6") గా గోధుమ పిండిని ఉపయోగించి రోల్ చేయాలి.
- నాన్-స్టిక్ తవా (గ్రిడిల్) వేడి చేసి ఒక్కొక్కటి ఉడికించాలి.
- కొద్దిగా నూనె ఉపయోగించి, అది బంగారు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు రెండు వైపుల వేడి చేయాలి.
- మల్టీగ్రెయిన్ మేథీ థెప్లాను వేడిగా సర్వ్ చేయండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 4 - కళ్యాణచి భక్తి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	140 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	25 గ్రా
కొవ్వు	1 గ్రా
ఫైబర్	5 గ్రా

సూచనలు:

- జొన్న పిండి, మినపప్పు మరియు ఉప్పును వేసి మెత్తని పొడిలా గ్రైండ్ చేయాలి.
- ఇది సాధారణంగా బయట పిండి మిల్లులో లేదా ఎక్కు వేగం గల బ్లెండర్ తో చేయబడుతుంది.
- పైన పేర్కొన్న పిండిలో నుండి సుమారు 2 కప్పులు తీసుకోండి. నీరు కలపండి మరియు ఒక గట్టి పిండి ముద్దలా మెత్తగా పిండిని పిసికి కలపాలి.
- పిండిని 4-5 భాగాలుగా గుండ్రని బంతులుగా విభజించి వాటిని రోల్ చేయండి, కొద్దిగా పిండితో వాటి ఉపరితలం పై చల్లుతూ చేయండి.
- 1 పిండి బంతిని తీసుకొని దానిని మీ అరచేతిలో చదును చేయండి. దీన్ని చదువైన రోటీగా చేయండి.
- భారీ ఇనుప గ్రైడ్ ని వేడి చేయండి. భక్తిని జాగ్రత్తగా ఎత్తండి మరియు వేడి గ్రైడ్ ల మీద వేయండి.
- భక్తి మొత్తం పైభాగంలో కొంచెం నీటితో తేలికగా రుద్దండి. చదువైన గరిటెలాంటి దాన్ని ఉపయోగించి దానిని తిప్పండి. భక్తి
- దిగువ భాగంలో గోధుమ రంగు మచ్చలు వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. (సుమారు 1 నిమిషం అధిక మంట మీద కనిపిస్తుంది)
- మళ్ళీ తిప్పండి మరియు దానిని నేరుగా మంట మీద ఉడికించాలి బెల్లాన్లు పైకి లేదా బాగా ఉడికినంత వరకు.
- పచ్చి మిరప వేరుశనగపప్పు చట్నీతో వేడిగా వడ్డించండి.

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 6

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పిండి - 30 గ్రా
- జొన్న పిండి - 30 గ్రా
- నల్ల మినపప్పు - 30 గ్రా
- నీరు - 10 మి.లీ



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 5 గుజరాతీ కిచిడీ



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	172 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	31 గ్రా
కొవ్వు	10 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న - 30 గ్రా
- గ్రీన్ మూంగ్ - 20 గ్రా
- తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా
- టమోటాలు తరిగిన - 10 గ్రా
- జీలకర్ర - 2 గ్రా
- కొత్తిమీర ఆకులు - 2 గ్రా
- ఆవాలు - 2 గ్రా
- కరివేపాకు - 5 గ్రా
- గోధుమ బెల్లం - 2 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- నూనె - 10 మి.లీ
- నీరు - 100 మి.లీ
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- నిమ్మరసం - 5 మి.లీ

సూచనలు:

- జొన్న మరియు పప్పును రాత్రంతా నానబెట్టి, ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించాలి
- వేడి పాన్లో నూనె మరియు అన్ని పదార్థాలను వేడి చేయండి. పప్పు మరియు జొన్నలు వేయండి.
- 5-10 నిమిషాలు బాగా ఉడికించాలి. వేడి వేడిగా వడ్డించండి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 6 సింగర కథి



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	325 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	15 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	40 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	5.6 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- కుట్టు కా అట్ట - 100గ్రా
- జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- కరివేపాకు - 5-8 తరిగినవి
- ఎండు మిర్చి - 2-4
- కొత్తిమీర - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- పెరుగు - 1/2 కప్పు
- రుచికి తగినంత ఉప్పు

సూచనలు:

- అన్ని పొడి పదార్థాలను ఒక గిన్నెలో తీసుకోండి (సింగరా పిండి, ఉప్పు, చక్కెర).
- పెరుగు వేసి మిశ్రమం అయ్యేవరకు బాగా గిల కొట్టండి నీరు వేసి మళ్ళీ గిల కొట్టండి.
- ప్రత్యేక పాన్లో, నూనె వేడి చేయండి.
- జీలకర్ర, కరివేపాకు మరియు ఎండు మిరపకాయలను కలపండి.
- పెరుగు మిశ్రమాన్ని కలపండి.
- వేడిని మీడియం మీడియంలో చేయండి. దీన్ని తరచుగా కదిలిస్తూ ఉండండి.
- ఇది 5-8 నిమిషాలు లేదా చిక్కబడే వరకు ఉడకనివ్వండి.
- తరిగిన కొత్తిమీర తరుగు వేసి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



విందు (డిన్నర్)

డిన్నర్ 7 - జొన్న దోస (ఘనన్/భిర్లే)



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	254 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	7 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	44 గ్రా
కొవ్వు	5.5 గ్రా
ఫైబర్	8 గ్రా

తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 1

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 1 కప్పు
- బియ్యం పిండి - 1/4 కప్పు
- నీరు - 1/4 కప్పు
- ఎర్ర మిరప పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ధనియాల పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- వామ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- సన్నగా తరిగిన క్యాప్సికమ్
- సన్నగా తరిగిన టొమాటో
- తరిగిన పచ్చి మిరపకాయ
- పసుపు పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- తురిమిన క్యారెట్
- సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులు
- రుచికి ఉప్పు
- నిమ్మరసం - 1/2
- నూనె

సూచనలు:

- జొన్న పిండి, బియ్యం పిండి తీసుకుని బాగా కలపాలి. మీకు ఇష్టం లేకపోతే బియ్యం పిండిని వేయకండి.
- సన్నటి పిండిని తయారు చేయడానికి ఎర్ర కారం, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర కలపండి వామ, క్యాప్సికమ్, టొమాటో, పచ్చిమిర్చి, పసుపు పొడి, క్యారెట్, కొత్తిమీర ఆకులు, ఉప్పువేసి, కొద్దిగా నీరు కలపండి, ప్రతిదీ బాగా కలపండి.
- కూరగాయలను మీ ఇష్ట ప్రకారం చేర్చవచ్చును.
- నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. మీరు నిమ్మరసం స్థానంలో
- మజ్జిగ ఉపయోగించవచ్చు.
- మీడియం వేడి మీద పాన్ వేడి చేసి నూనె వేయండి. కలపండి
- ఒకసారి పిండి పాన్ మీద వేసేముందు పిండిని కలపండి.
- మూతపెట్టి సుమారు 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- మూత తీసి దిద్దెపై కొద్దిగా నూనె వేయాలి.
- కింది వైపు బాగా ఉడికిన తర్వాత, తిప్పండి మరియు ఇతర వైపు నుండి కూడా బాగా ఉడికించాలి.
- ధిర్దై అవతలి వైపు నుండి బాగా ఉడికినప్పుడు గిన్నెలోకి తీయండి మరియు అది సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 1 - ధేబ్రా



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ✿ జొన్న పిండి - 100 గ్రా
- ✿ మెంతి/మెంతి ఆకులు, తాజాగా తరిగినవి - 30 గ్రా
- ✿ తరిగిన పచ్చిమిర్చి, - 10 గ్రా
- ✿ ఇండియన్ అరోమాట్ - 5 గ్రా
- ✿ పసుపు పొడి - 5 గ్రా
- ✿ పెరుగు/పెరుగు - 50 మి.లీ
- ✿ నిమ్మ మసాలా/నిమ్మరసం - 10 మి.లీ
- ✿ ఉప్పు - 5 గ్రా

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	191 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36 గ్రా
కొవ్వు	5 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

సూచనలు:

- ✿ అన్ని పదార్థాలను తీసుకుని, బాగా కలపండి పిండి ముద్దలను చేయండి చిన్న బంతులను తయారు చేయండి. పిండిని చేతితో టిక్కిల వలె నొక్కండి.
- ✿ టిక్కిలను చాలా తక్కువ నూనె రాసి 110 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద 7 - 10 నిమిషాలు కాల్చండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 2 హ్యాండ్స్



తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు + రాత్రి నానబెట్టుట
వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ ఊదల/భాగర్ కా అట్ట - 100 గ్రా
- ❁ తురిమిన లొకి - 40 గ్రా
- ❁ శెనిగెపప్పు - 50 గ్రా
- ❁ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 5 గ్రా
- ❁ పసుపు పొడి - 5 గ్రా
- ❁ పెరుగు - 50 మి.లీ
- ❁ పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - 5 గ్రా
- ❁ ఉప్పు - 5 గ్రా
- ❁ వంట సోడా - 5 గ్రా
- ❁ తురిమిన క్యారెట్ - 20 గ్రా
- ❁ పచ్చి బఠానీలు - 20 గ్రా
- ❁ నిమ్మ మసాలా/నిమ్మరసం - 10 గ్రా
- ❁ ధనియాల పొడి - 5 గ్రా
- ❁ పసుపు పొడి - 5 గ్రా
- ❁ ఆవాలు - 5 గ్రా
- ❁ నూనె - 10 మి.లీ
- ❁ రెమ్మ కరివేపాకు - 1

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	168 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	26 గ్రా
కొవ్వు	4.5 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ ఒక గిన్నె లేదా పాన్లో పప్పును రెండు సార్లు కడిగి వేయండి. తగినంత నీటితో అపై 4 నుండి 5 గంటలు నానబెట్టండి. తర్వాత నీళ్లన్నీ వడపోసి గ్రెండర్లో పప్పు వేయాలి.
- ❁ పెరుగు (పెరుగు) మరియు ఊదల/భాగర్ కా అట్టా కలపండి.
- ❁ రవ్వ లాగా దొరికే చోట పిండిలా రుబ్బుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పిండిని తీసివేయండి. పావు చెంచా బేకింగ్ సోడా కలపండి.
- ❁ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపండి. మూతపెట్టి 8 నుండి 9 గంటలు లేదా రాత్రిమొత్తం పులియబెట్టండి.
- ❁ మరుసటి రోజు పిండిలో చిన్న బుడగలు మరియు పుల్లని వాసన వస్తుంది.
- ❁ 1 చిన్న సీసా సొరకాయతోలుతీసినది (లొకీ, గియా, దుధి, ఒపో స్నాక్స్). మీకు గట్టిగా ప్యాక్ చేసిన తురిమిన పొట్లకాయ. 1 కప్పు అవసరం.
- ❁ చిన్న బాణలిలో నూనె వేడి చేయండి. ఆవాలు వేయాలి మరియు వాటిని చిట్టనివ్వండి. తర్వాత తరిగిన కరివేపాకు వేయాలి. కొన్ని సెకన్ల పాటు వేయించాలి. అప్పుడు అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి కలపండి.
- ❁ అల్లం మరియు వెల్లుల్లి పచ్చి వాసన పోయే వరకు వేయించాలి. 1 కప్పు గట్టిగా ప్యాక్ చేసిన తురిమిన పొట్లకాయ క్యారెట్ మరియు బఠానీలు కలపండి. అలాగే పసుపు, ధనియాల పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి.
- ❁ మరియు తరువాత మంటను ఆపివేయండి. వేడి మిశ్రమాన్ని హ్యాండ్స్ పిండిలో కలపండి.
- ❁ పాన్ వేడి చేసి నూనె పోసి తక్కువ మంట మీద ఉంచాలి. 1.5 నుండి 2 గరిబెల హ్యాండ్స్ పిండిని పాన్ మీద 1 నుండి 1.5 అంగుళాల మందంలో పోయాలి. పాన్ ను మూతతో కప్పి, ఆపై హ్యాండ్స్ ను తక్కువ మంటలో దానిపై బంగారు మచ్చలు కనిపించే వరకు ఉడికించాలి.
- ❁ హ్యాండ్స్ ను తీసివేసి కొత్తిమీర చట్నీ, నువ్వుల చట్నీ లేదా బొప్పాయి చట్నీతో సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 3 ఊదల/భాగర్ పాయసం



సూచనలు:

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	307 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	50 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	4 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల/భాగర్ నానబెట్టినది - 30 గ్రా
- పాలు - 60 మి.లీ
- బెల్లం - 30 గ్రా
- బాదం - 10 గ్రా
- యాలకుల పొడి - 5
- జొన్న పిండి - 100 గ్రా

- ఊదల / భాగర్ చిరుధాన్యాలు బాగా కడగాలి. మరియు తగినంత నీటిలో కనీసం 30 నిమిషాలు నానబెట్టండి.
- 30 నిమిషాల తరువాత, మొత్తం నీటిని తీసివేయండి. పాలను లోతుగా ఉన్న పాన్ లో మీడియం వేడి మీద వేడి చేయండి. దానికి బియ్యం కలపండి.
- కుంకుమపువ్వు వేసి ఊదల/భాగర్ వచ్చేవరకు సుమారు 10-12 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- కాబట్టి మధ్యలో కదిలిస్తూ మరియు స్ట్రాప్ చేస్తూ ఉండండి. పాన్ ని సులభంగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. పంచదార వేసి కలపాలి.
- తరిగిన గింజలు మరియు ఎండుద్రాక్ష కలపండి.
- యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి.
- మరో 2-3 నిమిషాలు లేదా పాయసం కొంత చిక్కగా వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.
- పాయసం సిద్ధంగా ఉందో లేదో మీరు తీసుకున్నప్పుడు, ఒక చెంచా లో పాయసం మరియు నీరు తిరిగి పోయాలి, పాలు మరియు వండిన చిరుధాన్యాలు కలిసి పదాలి లేదంటే పాలు మరియు చిరుధాన్యాలు వేరు వేరుగా కనిపిస్తే వాటిని మళ్ళీ మరింత చిక్కగా ఉడకనివ్వండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 4 దొండాలు



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	183 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.25 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	43 గ్రా
కొవ్వు	1 గ్రా
ఫైబర్	4.5 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల/భాగర్ - 30 గ్రా
- బియ్యం - 30 గ్రా
- దోసకాయ - 40 గ్రా
- బెల్లం - 30 గ్రా
- జీడిపప్పు - 10 గ్రా
- ఉప్పు - 3 గ్రా
- ఎండుద్రాక్ష - 5 గ్రా
- నీరు - 100 మి.లీ
- తురిమిన కొబ్బరి - 10 గ్రా

సూచనలు:

- దోసకాయను విత్తనాలతో పాటు తురుముకోవాలి. దోయకాయ నుండి వచ్చిన నీటిని విస్మరించవద్దు.
- ఊదల/భాగర్ మరియు బియ్యం రవ్వలను పొడిగా వేయించాలి. మరియు విడిగా పక్కన ఉంచండి. 1 & 1/2 కప్పు దోసకాయ నీరు, దోసకాయ, బెల్లం, కొబ్బరి మరియు ఉప్పు కలపండి.
- అలాగే, సేకరించిన దోసకాయ నీటిని కలపండి (తురుముకున్నప్పటివి).
- నీరు ఉడకడం ప్రారంభించినప్పుడు బియ్యం రవ్వ వేసి కలపాలి. ఊదల/భాగర్ గడ్డలుగా లేకుండా ప్రతిసారీ కలుపుతూ ఉండండి. స్టీమింగ్ కోసం బేకింగ్ ట్రే లేదా డీప్ ప్లేట్లను నూనెతో రుద్దండి.
- మీరు పసుపు లేదా అరటి ఆకులను ఉపయోగించవచ్చు నూనెతో రుద్దడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
- ఒకసారి ఊదల/భాగర్ మొత్తం నీటిని పీల్చుకుంటుంది. యాలకుల పొడి, నట్స్ బాగా కలపండి.
- నూనె రుద్దిన ప్లేట్లకు బదిలీ చేసి, మళ్లీ కవర్ చేయండి. అరటి లేదా పసుపు ఆకులతో.
- దీన్ని స్లో తక్కువ మంటలో 30 నిమిషాలు లేదా ఆవిరి పోయే వరకు చేయండి. తరువాత
- అది చల్లబరచండి. ధోండాలును పెద్ద ప్లేట్లోనికి బదిలీ చేయండి మరియు చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 5 పాన్ ఫైడ్ బనానా వడ పావ్



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
వడ్డించే పరిమాణం - 2

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	290 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	5.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	48 గ్రా
కొవ్వు	9.5 గ్రా
ఫైబర్	5.5 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- గోధుమ పావ్ - 2 సంఖ్యలు
- అరటి కాయలు - 250 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 5 గ్రా
- నూనె - 15 మి.లీ
- కరివేపాకు - 5 గ్రా
- అల్లం తరిగిన - 5 గ్రా
- ఆవాలు - 2 గ్రా
- బేసన్ - 20 గ్రా
- జొన్న పిండి - 10 గ్రా
- ఎర్ర కారం & పసుపు పొడి - 5 గ్రా
- రుచి ప్రకారం ఉప్పు
- కొత్తిమీర చట్నీ
- కొత్తిమీర ఆకులు - 50 గ్రా
- పచ్చిమిర్చి - 2 గ్రా
- ఉప్పు - 2 గ్రా

సూచనలు:

- పచ్చి అరటిపండును ఉడికించి, మెత్తగా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. చల్లదేంతవరకు.
- ఒక స్మిల్లెట్ తీసుకుని, నూనె వేడి చేసి, ఆవాలు, కరివేపాకు వేయండి, చిటపటలాడనివ్వండి & ఆకుపచ్చ మరియు తరిగిన అల్లం, పచ్చి అరటి, పసుపు, ఎర్ర కారం పొడి. వేసి కలపాలి
- జొన్న పిండి మరియు నీరు తీసుకోండి.
- మృదువుగా వచ్చే వరకు కలపండి.
- చిన్న వడగా చేసి, వాటిని చిన్నగా వేయించాలి.
- బస్ మధ్య స్టాఫ్ చేసి వేడిగా కొత్తిమీర చట్నీతో సర్వ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 6 సింఘార ముతియ్య



తయారీ సమయం - 30 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ సింఘారా అట్ట / నీటి చెస్ట్ పిండి - 1 కప్పు
- ❁ సీసా పొట్లకాయ/లొకి (తురిమినది) - 1 హ్యాండిల్
- ❁ తాజా మెంతి / మెంతి ఆకులు - 1 పిడికెడు
- ❁ మొలకెత్తిన మూంగ్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ ఉల్లిపాయ (చిన్నది) - 1 సంఖ్యలు.
- ❁ కరివేపాకు - 5 - 6 సం.
- ❁ కొత్తిమీర ఆకులు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ పెరుగు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ అల్లం - 1/2 అంగుళం
- ❁ వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 6 సంఖ్యలు.
- ❁ పచ్చిమిర్చి - 2 సం.
- ❁ వామ - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ హల్దీ / పసుపు పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ కాశ్మీరీ ఎర్ర కారం పొడి - టేబుల్ స్పూన్
- ❁ జీలకర్ర / జీలకర్ర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ నువ్వులు / టిల్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఇంగువ పొడి/ఆసుఫోరైడ్ - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ నువ్వుల నూనె లేదా ఆలివ్ నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ ఉప్పు - రుచికి

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	224 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	27 గ్రా
కొవ్వు	1.25 గ్రా
ఫైబర్	1 గ్రా

సూచనలు:

- ❁ నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నీ కలిపి చిన్న బంతులుగా తయారుచేయాలి.
- ❁ ఇప్పుడు వాటిని మీ అరచేతిలో చదును చేయండి.
- ❁ ఫోర్క్ తీసుకొని ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పొడవండి.
- ❁ బాగా నూనె రాసుకున్న నాన్ స్టిక్ పాన్ మీద రెండు వైపులా ఉడికించాలి.
- ❁ ప్రత్యామ్నాయంగా మీరు 180 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద కాల్చవచ్చు
- ❁ 25 నిమిషాలు ఒకవైపు 10 నిమిషాల మరో వైపు కాల్చవచ్చు.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 7 - అరికెల ధోళ్లా



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	194 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36 గ్రా
కొవ్వు	2 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు + 10 గంటలు నానబెట్టుటకు
 వంట సమయం - 10 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 3

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ చిరుధాన్యాలు - 1 కప్పు
- ❁ మినపప్పు స్టిల్ - 1/2 కప్పు
- ❁ ఉప్పు - రుచి ప్రకారం
- ❁ పెరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- ❁ చక్కెర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ పసుపు పొడి - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ తరిగిన కొత్తిమీర - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1-2
- ❁ టెంపరింగ్ కోసం
- ❁ నూనె - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ నువ్వులు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఆవాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ ఇంగువ - 1 చిటికెడు
- ❁ కరివేపాకు - 1-2

సూచనలు:

- ❁ కోడో చిరుధాన్యాలు మరియు మినపప్పును సుమారు 6 గంటలు లేదా రాత్రిపూట నానబెట్టండి. దీన్ని మెత్తని పిండిలా కలపండి.
- ❁ ఒక గిన్నెలో పిండిని పోసి పెరుగు మరియు ఉప్పు వేసి, బాగా కలపండి మరియు రాత్రిపూట లేదా 4 గంటలు పులియనివ్వండి.
- ❁ ప్రత్యేక గిన్నెలో పిండి, చక్కెర, పసుపు కలపండి పొడి, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి కలపాలి.
- ❁ ఒక ధోళ్లా పాన్ తీసుకుని, బాగా నూనె వేసి, పిండిని పోయాలి.
- ❁ పిండిని 5-7 నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉడికించాలి.
- ❁ ఇంతలో నూనె వేసి టెంపరింగ్ సిద్ధం చేయండి, పాన్లో ఇంగువ, ఆవాలు, నువ్వులు, కరివేపాకు చిలకరించనివ్వండి
- ❁ ధోళ్లాను చతురస్రాకార ముక్కలుగా కట్ చేసి, విస్తరించండి. దాన్ని వేడి చేయండి.
- ❁ దీన్ని పుడినా లేదా కొత్తిమీర చట్నీతో సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 8 - నాచీ సత్వ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	150 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	1.75 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	16 గ్రా
కొవ్వు	8.5 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

తయారీ సమయం - 8 గంటలు
 వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- నాచీ (8 గంటలు నానబెట్టి) - 1/2 కప్పు
- కొబ్బరి (తాజా తురిమిన) - 1/2 కప్పు
- ఉప్పు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- బెల్లం (తురిమినది) - 1/4 కప్పు
- జీడిపప్పు (సన్నగా తరిగినవి) - 6
- ఏలకుల పొడి - 1/4 టేబుల్ స్పూన్
- నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- రాగిని రాత్రంతా నానబెట్టండి.
- నానబెట్టిన నీటితో రాగిని 1/2 కలపండి. ఒక మిక్సర్ జార్ లో మెత్తగా పేస్తూ రుబ్బుకోవాలి.
- ఒక స్ట్రెయిన్ సహాయంతో రాగిని పిండిని, రాగి పాలను తీయండి మిక్సర్ జార్ లో మరోసారి పిండిన రాగులను కలపండి. కొంచెం నీరు కలపండి. రాగులను 2వ సారి రుబ్బుకోవాలి. మరింత రాగులను తీయడానికి రాగులను వడకట్టి పిండి తీయండి. ఈ విధానాన్ని మరొకసారి పునరావృతం చేయండి.
- మిక్సర్ జార్ లో కొబ్బరిని కలపండి. కొంచెం నీరు కలపండి.
- మెత్తగా పేస్తూ రుబ్బుకోవాలి. కొబ్బరి పాలు తీయడానికి కొబ్బరి. జోడించడాన్ని పునరావృతం చేయండి. నీరు, కొబ్బరి మెత్తగా తీయడం.
- రాగి పాలు మరియు కొబ్బరి పాలను ఒక పాత్రలో పోయాలి. ఉప్పు మరియు బెల్లం కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని పక్కన పెట్టండి. బెల్లం మెత్తగా 30 నిమిషాలలో కరిగిపోతుంది.
- 30 నిమిషాల తరువాత, మిగిలిన బెల్లం కరిగించండి. మిశ్రమాన్ని వడకట్టండి.
- పై సత్వ మిశ్రమాన్ని తక్కువ వేడి మీద ఉడికించాలి. దిగువకు అంటుకోకుండా ఉండటానికి మధ్యలో కలుపుతూ ఉండాని లేదా పాత్ర యొక్క భుజాలు లేదా గడ్డలను ఏర్పరుస్తాయి.
- 5 నిమిషాల తర్వాత జీడిపప్పు, యాలకులు పొడి వేసి బాగా కలపాలి.
- తక్కువ వేడి మీద ఉడికించి, కలపాలి సత్వము చిక్కబడే వరకు నిరంతరం. ఈ దశ ఉంటుంది
- సుమారు 10-15 నిమిషాలు పడుతుంది.
- ఒక స్టీల్ కంటైనర్ తీసుకొని లోపలి భాగంలో నూనె వేయండి.
- నెయ్యితో కంటైనర్. అందులో సత్వమును పోయండి. వదిలేయండి. సత్వము చల్లబరచడానికి 3 గంటలపాటు పడుతుంది.
- కంటైనర్ మూత ఉంచండి మరియు 4 గంటలు ఫ్రిజ్లో ఉంచండి.
- ఫ్రిజ్ నుండి సత్వాను తొలగించండి. డిమోల్డ్ ది మిశ్రమం.
- కత్తిని ఉపయోగించి సత్వాను ముక్కలుగా కోయండి. నాచీ సత్వ సర్వ్ సిద్ధంగా ఉంది.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 9 - ఊదలు మామిడి మిల్క్ షేక్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	173 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3.5 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	33.5 గ్రా
కొవ్వు	3 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 20 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 2

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల చిరుధాన్యాలు పాలు - 100 మి.లీ
- సాధారణ పాలు - 100 మి.లీ
- మామిడి పండు - 50 గ్రా
- చక్కెర - 25 గ్రా
- అవసరమైనంత నీరు

సూచనలు:

- పొట్టు తీసిన ఊదలను ఎక్కువగా రాత్రిపూట నానబెట్టండి గింజలను సరిగ్గా కడగాలి మరియు చిరుధాన్యాలు రుబ్బుకోవాలి
- 1:1 నిష్పత్తిలో నీటిని కలుపుతూ (ఊదల చిరుధాన్యాలు: నీరు) ఊదల చిరుధాన్యాలు నుండి 100 ఎమ్.ఎల్ పాలను తీయండి మరియు దానిని ఫిల్టర్ చేయండి.
- ఊదల చిరుధాన్యాలు పాలను సాధారణ పాలకు కలపండి మరియు 5 - 10 నిమిషాలు మరగనివ్వండి.
- మరిగిన తర్వాత, గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద చల్లబరుస్తుంది మరియు దానిని ప్రక్కన ఉంచండి.
- మామిడికాయ తొక్క తీసి ముక్కలుగా కోయాలి.
- ఇప్పుడు బ్లెండర్లో మామిడికాయ ముక్కలు మరియు పంచదార వేసి కలపాలి
- బ్లెండర్లో మిల్క్ మరియు మామిడి పల్ప్ కలపండి
- బ్లెండర్ నుండి తీసివేసి, ఫిల్టర్ చేయండి.
- బాదం మరియు కుంకుమపువ్వుతో అలంకరించండి



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 10 - ఊదల మోదక్



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	263 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	41 గ్రా
కొవ్వు	9 గ్రా
ఫైబర్	6 గ్రా

- తయారీ సమయం - 15 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 60 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ఊదల చిరుధాన్యాలు - 2 కప్పులు
- బెల్లం - 1/4 కప్పు (పొడి)
- వేరుశనగ - 1/4 కప్పు (ముతకగా రుబ్బుకోవాలి)
- నువ్వులు - 1/4 కప్పు (ముతకగా)
- కొబ్బరి - 1/4 కప్పు (తురుము)
- ఏలకులు - 1 టేబుల్ స్పూన్ (పొడి)
- అవసరమైనంత నీరు
- అవసరమైనంత ఉప్పు

సూచనలు:

- 2 కప్పుల బార్నియాడ్ చిరుధాన్యాలు తీసుకొని నీటిలో ఒక గంట వరకు నానబెట్టండి
- నానబెట్టిన మినుములను ఎండబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి, పొడి పిండిలాగా.
- ఒక పాన్ లో నీరు మరిగించి ఊదల చిరుధాన్యాలు కలపండి, అవసరమైనంత పిండి మరియు ఉప్పు కలపండి..
- మిశ్రమాన్ని పిండిముద్దలా చేసుకోవాలి.
- స్టఫింగ్ తయారీ - తురిమిన కొబ్బరి, మెత్తగా రుబ్బిన వేరుశనగ కలపండి, నువ్వులు, పొడి బెల్లం మరియు యాలకులు
- ఒక గిన్నెలో పొడి చేసి బాగా కలపాలి.
- కొద్ది మొత్తంలో పిండిని తీసుకొని దానిని ఆకృతి చేయండి చదును చేయండి.
- మోదక్ అచ్చును ఉపయోగించి లేదా చదును చేయడం ద్వారా ఆకృతి చేయవచ్చు. పిండి మరియు అంచులను మూసివేయాలి.
- మోడక్ లోపల పూరించండి మరియు దానిని సీల్ చేయండి. కుక్కర్లో మోదక్కు 10 - 15 నిమిషాలు ఆవిరి మీద ఉడికించాలి.
- వెంటనే తీసివేసి సర్వ్ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 11 - కుట్కీ హల్వా - సామల హల్వా



సూచనలు:

- ప్రెజర్ కుక్కర్లో, చిన్న మినుములను పొడిగా కాల్చండి మీడియం మీద ఇది లేత కాల్చిన రంగును పొందుతుంది -
- సుమారు 5 నిమిషాలుపడుతుంది. ఒక ప్రత్యేక పాన్ నీరు ఒక్కసారి మరిగిన తర్వాత వెంటనే ప్రెజర్ కుక్కర్లో పోయాలి.
- కుక్కర్ను మూసివేసి, సుమారు 5 విజిల్స్ వరకు ప్రెషర్లో ఉంచండి మంటను ఆపివేయండి మరియు ప్రెజర్ను తీసివేయండి.
- తదుపరి 1/4 కప్పుతో పాటు తురిమిన బెల్లం జోడించండి మీడియం వేడిమీద బెల్లం పూర్తిగా వచ్చేవరకు కరిగించండి
- కరిగించిన బెల్లం కు యాలకుల పొడిని కలపండి.
- ఇప్పుడు ఈ బెల్లం సిరప్ను ఉడికించిన వాటికి జోడించండి మిల్లెట్ మరియు బాగా కలపాలి.
- పాలను వేసి 2 నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. జోడించండి చిటికెడు ఉప్పు మరియు మిక్స్.
- తడ్డా పాన్ను నెయ్యితో తక్కువ మంట మీద వేడి చేసి, వేయించాలి
- అందులో కాయలు, ఒక్కసారి కాయలు గోధుమరంగు రంగులోకి మారిన మంటను ఆపివేయండి, వేయించిన గింజలతో అలంకరించండి లిటిల్ మిల్లెట్ హల్వా సిద్ధంగా ఉంది.

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	265 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	2.4 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	34 గ్రా
కొవ్వు	13 గ్రా
ఫైబర్	2.5 గ్రా

- తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- కుట్కీ (చిన్న చిరుధాన్యాలు) - 1 కప్పు
- బెల్లం తురుము - 3/4 కప్పు
- నెయ్యి - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- యాలకుల పొడి - 1 చిటికెడు
- పాలు - 1 కప్పు
- నీరు - 2 1/2 కప్పులు



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 12 - జొన్న పర్బత్



తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
 వంట సమయం - 30 నిమిషాలు
 వడ్డించే పరిమాణం - 5

పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)	
శక్తి	160 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	3 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	36 గ్రా
కొవ్వు	0.4 గ్రా
ఫైబర్	2 గ్రా

కావలసిన పదార్థాలు

- జొన్న పిండి - 1 కప్పు
- బార్లీ - 1/2 కప్పు
- చక్కెర
- మిరియాలు
- నిమ్మకాయ
- నీరు - అవసరమైన విధంగా

సూచనలు:

- జొన్న పిండి మరియు బార్లీని చల్లటి నీటిలో వేసి కలపండి 20 నిమిషాలు ఆవేశమును అణిచిపెట్టుకొను.
- వేడి నుండి పాన్ తీసివేసి, కలపండి మిరియాలు, నిమ్మ అభిరుచి మరియు స్వీటెనర్.
- కదిలించు, మూతపెట్టి, గది ఉష్ణోగ్రతకు చల్లబరచండి మరియు చల్లబరచండి బాగా.
- వడ్డించే ముందు, నిమ్మకాయలో కలపండి లేదా పోయాలి ఐస్ మరియు సిట్రస్ ట్విస్టో అలంకరించండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 13 - చిరుధాన్యాలు స్వీట్ లస్సీ



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	206 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	34 గ్రా
కొవ్వు	5.5 గ్రా
ఫైబర్	1 గ్రా

- తయారీ సమయం - 5 నిమిషాలు
- వంట సమయం - 15 నిమిషాలు
- వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ❁ చిరుధాన్యాలు పిండి - 25 గ్రా
- ❁ పాలు - 1 కప్పు
- ❁ చక్కెర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ❁ పెరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

సూచనలు:

- ❁ 25 గ్రాముల చిరుధాన్యాలు పిండిని నీటిలో వేసి ఉడికించాలి మిశ్రమం 10 నిమిషాలు కాచు.
- ❁ అప్పుడు మిశ్రమాన్ని గది ఉష్ణోగ్రతకు చల్లబరచండి.
- ❁ ఇతర పదార్థాలను కలపండి, అనగా పెరుగు, పాలు మరియు చక్కెర, వండిన చిరుధాన్యాలు మిశ్రమంలో.
- ❁ బాగా కలపండి మరియు టీకాలు వేసిన మిశ్రమాన్ని కలపండి
- ❁ రాత్రిపూట పులియబెట్టండి.
- ❁ ప్రోబయోటిక్ చిరుధాన్యాలు పానీయాన్ని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేయండి.



చిరుతిల్లు (స్నాక్స్)

స్నాక్స్ 14 - కొర్రల రొట్టె



పోషక విలువ (ప్రతి సర్వింగ్)

శక్తి	190 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్	6 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు	35 గ్రా
కొవ్వు	3 గ్రా
ఫైబర్	3 గ్రా

తయారీ సమయం - 10 నిమిషాలు
వంట సమయం - 2 గంటలు
వడ్డించే పరిమాణం - 4

కావలసిన పదార్థాలు

- ✿ కొర్రలు పిండి - 1 కప్పు
- ✿ మైదా - 1 కప్పు
- ✿ పాలు - 15 మి.లీ
- ✿ ఉప్పు - 1 గ్రా
- ✿ ఈస్ట్ - 2 గ్రా
- ✿ చక్కెర - 5 గ్రా
- ✿ నీరు - 30 మి.లీ
- ✿ గ్రీజు కోసం నూనె

సూచనలు:

- ✿ ఒక పెద్ద గిన్నెలో, వెచ్చని నీటిలో ఈస్ట్ కరిగించండి. జోడించు చక్కెర, ఉప్పు మరియు నూనె. 2 నిమిషాలు పక్కన పెట్టండి.
- ✿ కొర్రలు పిండి, మైదా, పాలు వేసి కలపాలి
- ✿ ఒక మృదువైన పిండిని సుమారు 8 నుండి 10 నిమిషాలు మెత్తగా పిండి చేసి ఉంచండి
- ✿ మూతపెట్టి, రెట్టింపు అయ్యే వరకు వెచ్చని ప్రదేశంలో పెరగనివ్వండి.
- ✿ సుమారు 1 1/2 గంటలు మరియు ఓవెన్ ఉష్ణోగ్రతను సెట్ చేయండి
- ✿ 1 1/2 గం తర్వాత పిండిని పిండి మీద పంచ్ చేయండి ఉపరితల.
- ✿ వాటిని రొట్టెలా చేసి, గ్రీజు చేసిన రొట్టెలో ఉంచండి వాటిని 210 సెంటీగ్రేడ్ వద్ద 15 నుండి 20 నిమిషాలు పాన్ చేసి కాల్చండి.
- ✿ పాన్ నుండి తీసివేసి, వాటిని చల్లబరచండి మరియు వాటిని రొట్టెలుగా కత్తిరించండి. కూరగాయల, శాండ్విచ్ లేదా టోస్ట్ తయారీకి దీన్ని ఉపయోగించండి.

సహకారుల జాబితా

శ్రీమతి మోనిషా వెంకటేష్

శిశు అభివృద్ధి అధికారి, మహిళా మంత్రిత్వ శాఖ మరియు
పిల్లల అభివృద్ధి, తమిళనాడు

డాక్టర్ జోషితా లాంబా

న్యూట్రిషన్ కన్సల్టెంట్, గెయిన్
చెఫ్ రోనికా సేథ్
హిందుస్థాన్ యూనివర్సల్

డా. షాలిని ఆర్య

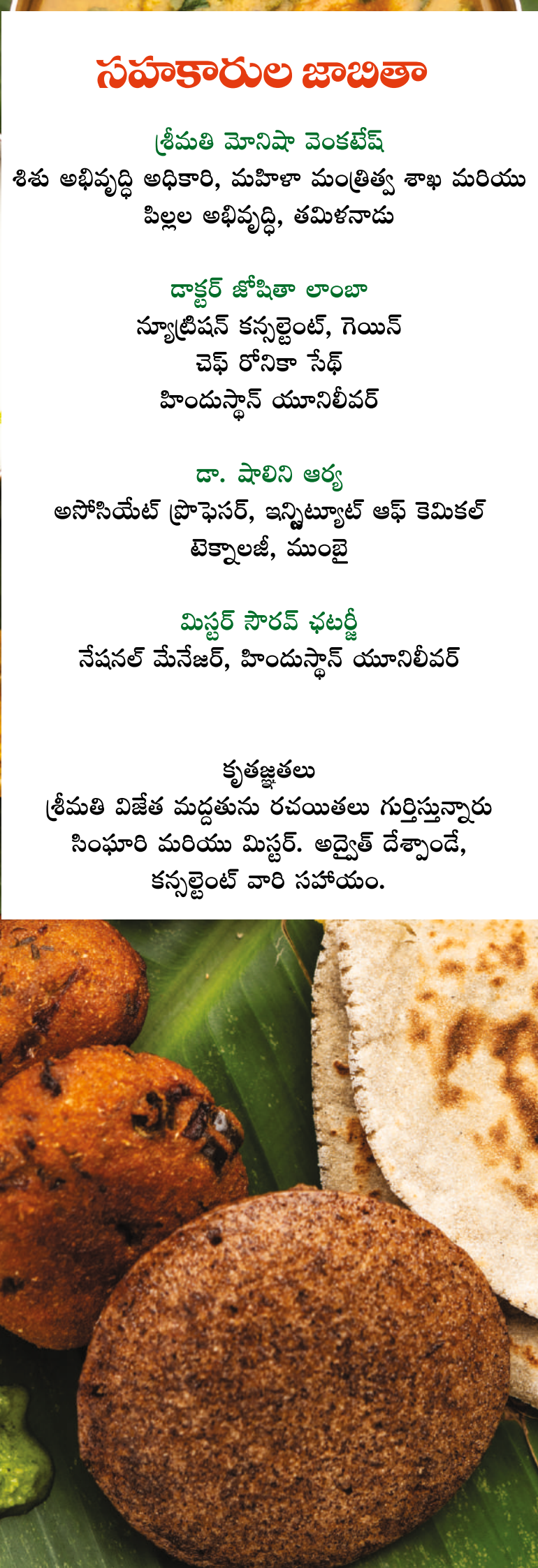
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్
టెక్నాలజీ, ముంబై

మిస్టర్ సౌరవ్ ఛటర్జీ

నేషనల్ మేనేజర్, హిందుస్థాన్ యూనివర్సల్

కృతజ్ఞతలు

శ్రీమతి విజేత మద్దతును రచయితలు గుర్తిస్తున్నారు
సింఘారి మరియు మిస్టర్. అద్వైత్ దేశ్పాండే,
కన్సల్టెంట్ వారి సహాయం.





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

