

मैथी के मुठिये

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों के लिए)



सामग्री

गेहूँ का आटा : 250 ग्राम
हरी मेथी की भाजी : 200 ग्राम
बेसन : 100 ग्राम
तेल : तलने के लिए
आयोडीन युक्त नमक : स्वादानुसार
लहसुन, अदरक, लाल मिर्च, पिसा धनिया, हल्दी,
जीरा, सौंफ, हींग

पौष्टिकता

कैलोरी : 371.5 कैलोरी
प्रोटीन : 14.3 ग्राम
फैट : 10.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेड : 53.1 ग्राम
कैल्शियम : 202.2 मि.ग्रा.
लौह तत्व : 7.61 मि.ग्रा.
विटामिन ए : 5821.0 माइ.ग्रा.

पकाने की विधि :

1. गेहूँ के आटे में बेसन, बारीक कटी मेथी, लहसुन, अदरक, सभी मसाले मिलाकर कड़ा आटा गूथ लें।
2. इस आटे की लोई लेकर मुठ्ठी का आकार दें।
3. इन्हें तेल में तल लें।
4. इसे साँस व हरी चटनी के साथ गर्म गर्म परोसें।