

मक्का की राबड़ी

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों, बच्चों के लिए)

सामग्री

मक्का का आटा : 64 ग्राम 1/2 कप
दही : 120 ग्राम 1 कप
आयोडीन युक्त नमक : स्वादानुसार



पौष्टिकता

कैलोरी : 301.3 कैलोरी
प्रोटीन : 9.5 ग्राम
फैट : 7.8 ग्राम
कार्बोहाईड्रेड : 47.4 ग्राम
कैल्शियम : 147.3 मि.ग्रा.
लौह तत्व : 1.8 मि.ग्रा.
विटामिन ए : 135.4 माइ.ग्रा.

पकाने की विधि :

1. दही में पानी डालकर छाछ बना लें।
2. उसमें आटा व नमक घोल लें।
3. उसे आंच पर चढ़ाकर उबाल आने तक हिलाते रहें।
4. धीमी आंच पर 10 मिनट पकने दें।
5. पोषक मक्का की राबड़ी तैयार है।

Recipe - Deepa Sharma, Supervisor, ICDS Ujjain | Nutri. Value Cal. - Neha Khara, GIZ | Validation- FnB, M. P.

