

# साबूदाना खिचड़ी व राजगिरे की कढ़ी

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों के लिए)



## पौष्टिकता

कैलोरी	: 2153.2 कैलोरी
प्रोटीन	: 73.4 ग्राम
फैट	: 92.0 ग्राम
कार्बोहाईड्रेड	: 250.7 ग्राम
कैल्शियम	: 528.5 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 16.3 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 72.8 माइ.ग्रा.

## सामग्री

### साबूदाना खिचड़ी

साबूदाना	: 250 ग्राम	2 कप
मूंगफली दाना	: 100 ग्राम	1 कप
आलू	: 1000 ग्राम	1 किलो
तेल	: 30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच

आयोडीन युक्त नमक	: स्वादानुसार
सौंफ, हरा	: स्वादानुसार
धनिया, सेंधा नमक, मीठा	
नीम, शक्कर	

हरी मिर्च : 3-4

नीबू रस : 1/2 चम्मच

### कढ़ी

दही	: 200 ग्राम	2 कप
आलू	: 100 ग्राम	2 मीडियम
मूंगफली दाना सिका हुआ	: 50 ग्राम	1/2 कप
मीठा नीम	: 10-12 पत्ते	
राजगीरा आटा	: 16 ग्राम	2 चम्मच
हरी मिर्च	: 2-3	
जीरा, सेंधा नमक, शक्कर	: स्वादानुसार	

## पकाने की विधि :

### साबूदाना खिचड़ी

1. साबूदाना 10 मिनट पानी में भिगोयें। फिर पानी निकाल दें।
2. आधे घण्टे बाद 2-3 चम्मच कच्चा तेल साबूदाने में हाथ से मिलायें।
3. फिर 1 घण्टा गलने के लिये छोड़ दें।
4. कढ़ाही में तेल गर्म करें। सौंफ, जीरा, हरी मिर्च, डालें। 2 मिनट बाद आलू और मूंगफली दाना डालें।
5. साबूदाना डालें और 5 मिनट पकायें।
6. हरा धनिया, नीबू, फरियाली मिक्श्चर, खिचड़ी पाउडर डालकर परोसें।

## कढ़ी

7. दही, भूने मूंगफली दाने व आलू टुकड़े कर मिक्सर में पीस लें।
8. कढ़ाही में तेल गर्म करें। जीरा, मीठा नीम, हरी मिर्च व दही में राजगिरे का आटा घोल कर डालें। इसे लगातार हिलाते रहें।
9. सेंधा नमक और शक्कर डालें 10–15 मिनट पकाये।

**Recipe - Vandana Bhargav, Supervisor, ICDS Ujjain |Nutri. Value Cal. - Neha Khara, GIZ |Validation- FnB, M. P.**