

भुट्टे के भजिये

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों के लिए)

सामग्री



भुट्टे के दाने	: 1000 ग्राम	7 कप
अदरक	: 25 ग्राम	2 टुकड़ा
बेसन	: 50 ग्राम	
तेल	: 30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच

आयोडीन युक्त नमक : स्वादानुसार
लहसुन, पिसी लाल मिर्च, : स्वादानुसार
हल्दी, पिसा धनिया, जीरा,
हींग

हरी मिर्च : 3-4

नीबू : 1 चम्मच

पौष्टिकता

कैलोरी	: 1650.1 कैलोरी
प्रोटीन	: 47.1 ग्राम
फैट	: 46.9 ग्राम
कार्बोहाईड्रेड	: 252.9 ग्राम
कैल्शियम	: 92.5 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 10.6 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 467.5 माइ.ग्रा.

पकाने की विधि :

1. भुट्टे का किस कर मिक्सर में दरदरा पीस लें।
2. नमक, नीबू का रस, हरीमिर्च का पेस्ट, बेसन मिलाकर फेंट लें।
3. कढ़ाही में तेल गर्म कर भजिये तल लें।