

# स्वस्थ व्यंजन



**fraserhealth**

Better health. Best in health care.

सेहत प्रोग्राम | साउथ एशियन हेल्थ इंस्टिट्यूट (साही)

फ्रेजर हेल्थ द्वारा प्रदान की गई जानकारी

[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian)

[southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)



# विषय सूची

## नाश्ते की रेसिपी

|             |   |
|-------------|---|
| सेहत समूदी  | 2 |
| सेहत दलिया  | 2 |
| परफैट       | 3 |
| सेहत पैनकेक | 3 |

## दोपहर और रात के खाने की रेसिपी

|                          |    |
|--------------------------|----|
| सेहत क्विनोआ सैलड        | 4  |
| सेहत परांठे              | 5  |
| गार्लिक टोफू स्टिर फ्राई | 6  |
| सेहत पिज़्ज़ा            | 7  |
| सेहत चाट                 | 7  |
| सेहत बिरयानी             | 8  |
| क्विनोआ बुरिटो बाउल्स    | 9  |
| होल वीट वेजी रैप         | 9  |
| सेहत सूप                 | 10 |

## नाश्ते की रेसिपी

|                         |    |
|-------------------------|----|
| बनाना ब्रेड             | 11 |
| प्रोटीन पिन्नी          | 11 |
| हम्मस                   | 12 |
| गाजर हलवा लड्डू         | 13 |
| फ्लैक्स कैरट एप्पल मफिन | 13 |
| सेहत ढोकला              | 14 |
| सेहत चॉकलेट चिप कुकीज   | 15 |
| शीर खुर्मा              | 16 |
| रोस्टड मसाला चिकपीज़    | 17 |
| सेहत पॉप्सिकल           | 17 |

इस रेसिपी वीडियो को देखने के लिए यहां **स्कैन करें**



## सेहत समूदी

सर्विग साइज़: 1 समूदी

### फ्रुइटी दलिया

- 1 कप दूध
- 1/2 कप जमे हुए मिश्रित जामुन
- 2 बड़े चम्मच जौ का आटा

### बेरी सनराइज

- 1 कप दूध
- 1 मध्यम केला
- 1/2 कप ताजा या जमे हुए स्ट्रॉबेरी

### मूंगफली बनानाज़्जा

- 1 कप दूध
- 1/2 जमे हुए केले
- 1 बड़ा चम्मच प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन

### स्वीट ग्रीन्स

- 1 कप दूध
- 1/2 कप जमे हुए रसभरी
- 1/2 कप पालक या केल

**दिशा-निर्देश:** एक ब्लेंडर में, सभी अवयवों को मिलाएं और चिकनी होने तक मिश्रण करें।

## सेहत दलिया

सर्विग साइज़: 1 कटोरा

### भरने के लिए

- 1/4 कप दलिया
- 1/4 कप पानी
- 1/2 सेब, काटा हुआ (या पसंद का फल)
- 1/2 छोटा चम्मच दालचीनी
- 1/2 कप दूध या उनस्वीटेनेड सोया बेवरीज

### फन टॉपिंग

**नट / बीज:** बादाम, चिया बीज, अखरोट, कद्दू के बीज या पिस्ता

**फल:** सेब, केला, ब्लूबेरी, सूखे मेवे या स्ट्रॉबेरी

**अन्य:** डार्क चॉकलेट, दालचीनी, या नारियल

### दिशा-निर्देश

मध्यम गर्मी के ऊपर एक नॉन-स्टिक पॉट में, दलिया, पानी और दूध मिलाएं। कटे हुए सेब में जोड़ें और अक्सर हलचल करें। लगभग 10-15 मिनट तक पकाएं, या जब तक कि लगभग सारा तरल न निकल जाए और दलिया मलाईदार न हो जाए। अपनी पसंद की टॉपिंग के साथ सर्व करें।

## परफैट

सर्विग साइज़: 1 परफैट

### भरने के लिए

¾ कप सादा ग्रीक दही

¼ कप ग्रेनोला या साबुत अनाज (व्होले ग्रेन) सीरियल्स

¼ कप ताजा या जमे हुए मिश्रित जामुन



### दिशा-निर्देश

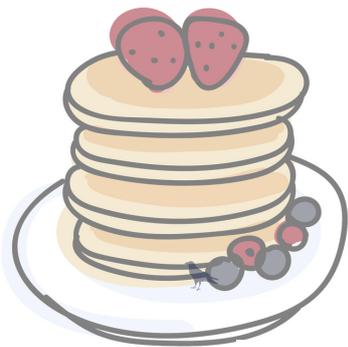
परफैट को इकट्ठा करने के लिए, जामुन के साथ दही को परत करें और ग्रेनोला या साबुत अनाज के साथ शीर्ष करें।

## सेहत पैनकेक

सर्विग साइज़: 2-4 इंच पैनकेक

### भरने के लिए

- 1 कप छाछ पैनकेक मिश्रण
- 2/3 कप 2% दूध
- 2 बड़े चम्मच पिसी अलसी
- खाने के तेल का स्प्रे



### दिशा-निर्देश

1. एक कटोरे में पैनकेक का आटा, दूध और अलसी के साथ मिलाएं।
2. थोड़ा ढेलेदार होने तक मिलाएं, ध्यान रहे कि ज़्यादा न मिलाएं। घोल को 5 मिनट के लिए रखें।
3. मध्यम आँच पर कड़ाही या नॉन-स्टिक तवा गरम करें। यदि आवश्यक हो, खाना पकाने के स्प्रे के साथ सतह को हल्का तेल दें।
4. गरम तवे पर कप मिश्रण डालें।
5. मालपुए की सतह पर छोटे बुलबुले बनने तक 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
6. पलट कर दूसरी तरफ से भी 1 से 2 मिनट तक या सुनहरा भूरा होने तक पका लें।
7. गरमागरम और फलों के साथ परोसें।

## सेहत क्विनोआ सैलड

सर्विंग साइज़: 1 कप

### सलाद के लिए:

- 1 कप बिना पकाए हुए क्विनोआ
- 2 कप पानी
- 1 कैन (15 औंस) छोले को सूखा और फेंटा हुआ या 1 1/2 कप पका हुआ छोले
- 1 मध्यम खीरा
- 1 मध्यम लाल बेल मिर्च
- 1 छोटा लाल प्याज कटा हुआ
- 1 कप कटा हुआ ताज़ा धनिया
- काली मिर्च स्वाद के लिए
- 1/4 कप कटा हुआ फेटा चीज़

### ड्रेसिंग के लिए:

- 1/4 कप जैतून का तेल
- 1/4 कप नींबू का रस (2 से 3 नींबू से)
- 1 बड़ा चम्मच सेब साइडर सिरका
- 2 लौंग लहसुन, कीमा बनाया हुआ

### दिशा-निर्देश

क्विनोआ पकाने के लिए निर्देश: एक मध्यम सॉस पैन में रिनसिड क्विनोआ और पानी मिलाएं। मिश्रण को मध्यम-उच्च गर्मी पर लाओ, फिर उबाल को कम करें। लगभग 15 मिनट या जब तक पानी चला गया है तब तक पकाएं। गर्मी से निकालें, पैन को कवर करें, और क्विनोआ को 5 मिनट के लिए आराम करने दें, इसे फुलाने का समय दें।

एक बड़े सर्विंग कटोरे में, छोले, ककड़ी, बेल मिर्च, प्याज और सीताफल मिलाएं और एक तरफ रख दें।

एक छोटे कटोरे में, एक साथ जैतून का तेल, नींबू का रस, सेब साइडर सिरका और लहसुन को मिलाएं।

एक बार क्विनोआ ठंडा हो जाने के बाद, इसे सर्विंग कटोरे में डालें, और ऊपर से ड्रेसिंग डाल दें। काली मिर्च के साथ सीजन, स्वाद के लिए। सर्वोत्तम स्वाद के लिए, सलाद को परोसने से पहले 5 से 10 मिनट तक आराम दें। अच्छी तरह से मिश्रण सुनिश्चित करें। फेटा चीज़ के साथ शीर्ष।



## सेहत परांठे

सर्विंग साइज़: 1 परांठा

### आटा के लिए:

- 1.5 कप पूरे गेहूं का आटा
- आटा गूंधने के लिए पानी

### भरने के लिए:

- 1 ¼ कप ब्रोकोली
- कसा हुआ ¾ कप फूलगोभी
- कसा हुआ ½ चम्मच अमचूर (सूखा आम) पाउडर
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच अजवायन या कैरम बीज
- 1 छोटा प्याज
- कटी हुई 1 हरी मिर्च
- 2 बड़े चम्मच मेथी के पत्ते
- ½ छोटा चम्मच अदरक
- कट्टूकस किया हुआ 1 लहसुन लौंग
- 1 बड़ा चम्मच तेल जैसे कि एवोकैडो या कैनोला ऑयल



इस रेसिपी वीडियो को देखने के लिए  
यहां स्कैन करें



### दिशा-निर्देश

एक कटोरे में आटा डालें और धीरे-धीरे एक नरम आटा गूंधने के लिए पानी डालें। यह संभावना है कि आपको पानी की पूरी मात्रा की आवश्यकता नहीं होगी। आटा को समान आकार की गेंदों में विभाजित करें। एक साफ सतह को हल्के से गूंथ लें और प्रत्येक गेंद को एक सर्कल में रोल करें जो लगभग 3 इंच है। केंद्र के आटे में लगभग ½ बड़े चम्मच मसाला कीमा रखें और किनारों को मोड़कर पूरी तरह से ढक दें। धीरे से सील करने के लिए दबाएँ। आटा को लगभग 6 इंच के घेरे में रोल करें। सभी आटा गेंदों के लिए दोहराएं। परांठे को गरम किए हुए गरम तवे पर रखें। एक बार जब वह फुफकारने लगे, तो दूसरी तरफ पलटें। तेल की एक छोटी राशि रखें और दोनों ओर से सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ।

### अतिरिक्त भरने के विकल्प:

एवोकैडो, दाल, टोफू, छोले, पालक, केल, डिकोट, कटा हुआ गाजर या बीट्स। बची हुए सब्जी को भी मिला सकते हैं।

## गार्लिक टोफू स्टिर फ्राई

सर्विंग साइज़: 1 कप

### स्टर फ्राई के लिए सामग्री

- 1 पौंड अधिक फर्म(सख्त) टोफू
- 2 लहसुन की कली, छिली और कीमा बनाया हुआ
- 2 इंच (5 सेमी) अदरक का टुकड़ा, कट्टूकस किया हुआ
- 3 कप ब्रोकली, मोटे तौर पर कटी हुई
- 2 कप कट्टूकस की हुई गाजर
- 2 कप हरी शिमला मिर्च, कटी हुई
- 1 मध्यम पीला प्याज, कटा हुआ

### गार्लिक टोफू स्टिर फ्राई सॉस के लिए सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच कम सोडियम सोया सॉस
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस
- ½ कप बिना नमक वाला सब्जी का शोरबा या घर का बना शोरबा।
- ½ बड़ा चम्मच कॉर्न स्टार्च
- 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल
- धनिया (वैकल्पिक)

### दिशा-निर्देश

1. एक छोटे कटोरे में, सभी सॉस सामग्री को एक साथ मिलाएं और एक तरफ रख दें।
2. मध्यम-उच्च गर्मी पर कड़ाही या एक बड़ा कड़ाहा गरम करें।
3. कढ़ाई पर तेल की परत बनाने के लिये तेल डालिये और घुमाइये।
4. प्याज़, लहसुन, अदरक और टोफू को लगभग 10 मिनट तक या टोफू के हल्के भूरे होने तक भूनें।
5. ब्रोकली, गाजर और हरी शिमला मिर्च डालें। लगभग 5 मिनट के लिए भूनें।
6. सॉस मिश्रण में हिलाएँ और पूरे 3 मिनट तक पकाएँ ताकि कॉर्न स्टार्च सॉस को गाढ़ा कर सके।
7. एक बार पकने के बाद, अगर चाहें तो धनिये से गार्निश करें।

**टिप:** अपना भोजन पूरा करने के लिए, ब्राउन राइस, होल ग्रेन स्पेगेटी नूडल्स या क्विनोआ के ऊपर अपने स्टिर फ्राई परोसें। इस रेसिपी को वीकेंड पर ज़्यादा मात्रा में तैयार करें और अगले हफ्ते लंच का आनंद लें। बचे हुए को फ्रिज में स्टोर करें।

**नोट:** स्टिर फ्राई सॉस तीखा नहीं होता है।

## सेहत पिज़्ज़ा

सर्विंग साइज़: 1 नान पिज़्ज़ा

### भरने के लिए

- 1 होल वीट पीटा या ब्राउन नान
- 1 ½ बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस
- 1 छोटा चम्मच इटालियन हर्ब का मिश्रण
- ½ कप मोज़ेरेला या मार्बल चीज़, कटा हुआ

### कम से कम चुनें 2 टॉपिंग:

- मशरूम, कटा हुआ
- टमाटर, कटा हुआ
- पालक, कटा हुआ
- हरी मिर्च, कटी हुई
- कटा प्याज
- अनानास, कटा हुआ

### दिशा-निर्देश

ओवन को 350° F पर प्रीहीट करें। बेकिंग शीट पर होल वीट पीटा या पूरी गेहूं की नान रखें। ऊपर से टोमैटो सॉस फैलाएं। इटालियन हर्ब मिश्रण के साथ छिड़के। पिज्जा टॉपिंग और पनीर की अपनी पसंद के साथ शीर्ष। 10-12 मिनट या पनीर पिघलने तक बेक करें। आनंद लें!



## सेहत चाट

सर्विंग साइज़: 1 कप

### भरने के लिए

- 1 छोटी हरी मिर्च, कीमा
- 1½ कप कटे हुए टमाटर
- 1 कप कटा हुआ ककड़ी
- 1 कटा हुआ बेल मिर्च (कोई भी रंग)
- 1 कप पुदीने की पत्तियां, बारीक कटी हुई
- ½ कप सूखा और डिब्बाबंद चने
- ½ कप कीमा बनाया हुआ प्याज
- 2 छोटे चम्मच ताजा निचोड़ा हुआ नींबू का रस
- ¼ छोटा चम्मच नमक और काली मिर्च

### दिशा-निर्देश

एक बड़े कटोरे में सभी सामग्रियों को मिलाएं और आनंद लें!

### मज़ा टिप

चाट मसाला का एक चुटकी और नींबू का रस और दही का छींटा

इस रेसिपी वीडियो को देखने के लिए



यहां स्कैन करें

## सेहत बिरयानी

सर्विंग साइज़: 1 कप

### भरने के लिए

- 3 बड़े चम्मच घी
- 1 पीला प्याज 1/2 इंच के पासे में कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच लहसुन, कीमा बनाया हुआ
- 1 बड़ा चम्मच अदरक, कीमा बनाया हुआ
- 1 टमाटर, बारीक कटा हुआ
- 1/2 कप पानी
- 1/2 कप मटर
- 1 गाजर, कटी हुई
- 2 आलू छिले और कटे हुए
- 1 हरी शिमला मिर्च, कटा हुआ
- 1 कप फूलगोभी के फूल
- 2 छोटे चम्मच कोषेर नमक
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च
- 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च
- 2 छोटे चम्मच गरम मसाला
- 1 छोटा चम्मच धनिया
- 1/2 छोटा चम्मच पिसी हुई हल्दी
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1/2 छोटा चम्मच दालचीनी
- 4 कप सब्जी शोरबा
- 2 कप बासमती चावल, धोकर छान लें

### दिशा-निर्देश

1. मध्यम-तेज़ आँच पर एक बड़े बर्तन में घी डालें।
2. प्याज़ डालें, और लगभग 3-4 मिनट तक पारदर्शी होने तक पकायें।
3. लहसुन, अदरक, टमाटर और 1/2 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें।
4. एक उबाल आने दें, और लगभग 10 मिनट तक पानी खत्म होने तक पकाएं।
5. मटर, गाजर, आलू, शिमला मिर्च, अजवाइन और फूलगोभी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
6. नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, गरम मसाला, हल्दी, जीरा और दालचीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
7. सब्जी शोरबा में डालें और उबाल लें।
8. बासमती चावल धो लें।
9. बासमती चावल डालें, धीमी आँच पर कम करें और 18-20 मिनट तक पकायें।
10. आँच बंद कर दें और खोलने और परोसने से पहले पाँच मिनट के लिए ढककर रखें।

### सुझाव

- अपनी पसंद का प्रोटीन (चिकन, टोफू, आदि) जोड़ें।
- रायता (दही) के साथ आनंद लें।

## क्विनोआ बुरिटो बाउल्स

सर्विंग साइज़: 1 कप

### भरने के लिए

- 1 चम्मच एक्स्ट्रा-वर्जिन जैतून का तेल
- 1/2 लाल प्याज , काट ले
- 1 शिमला मिर्च , काट ले
- 1/2 छोटा चम्मच नमक

- 1 छोटा चम्मच पिसा हुआ जीरा
- 1 कप क्विनोआ या चावल , अच्छी तरह धुले
- 1 कप तैयार सालसा
- 1 कप पानी

1 1/2 कप पकी हुई ब्लैक बीन्स , या 1 (15 ऑउंस) कैन, सूखा और धोया जा सकता है।

**वैकल्पिक टॉपिंग:** एवोकैडो, गुआकामोल, ताजा धनिया, हरा प्याज, सालसा, नींबू के टुकड़े, कटा हुआ सलाद पत्ता

### दिशा-निर्देश

1. आप स्टोव के ऊपर एक ढके हुए बर्तन में सब कुछ गर्म कर सकते हैं। बस उच्च गर्मी पर एक बड़े बर्तन में सब कुछ उबाल लें, फिर गर्मी कम करें और भाप को कवर करें जब तक कि क्विनोआ/चावल गल न जाएँ और पानी सूख जाए, लगभग 15 मिनट।
2. अपने पसंदीदा टॉपिंग के साथ परोसने से पहले ढक्कन हटा दें और कांटे से फुलाएँ।



## होल वीट वेजी रैप

सर्विंग साइज़: 1 बरिटो

### भरने के लिए

- 1 होल वीट का गेहूं का टॉर्टिला
- 2 बड़े चम्मच हमस
- 2 बड़े चम्मच कटा हुआ चेडर पनीर
- अपनी पसंद की 1 कप कटी हुई ताजी सब्जी

### निम्न में से कम से कम 2 सब्जियां चुनें

- कटा हुआ खीरा
- कटी हुई शिमला मिर्च
- सलाद
- कद्दूकस की हुई गाजर
- कटा हुआ टमाटर
- मसला हुआ एवोकैडो

### दिशा-निर्देश

1. काउंटर पर टॉर्टिला समतल बिछाएं।
2. टॉर्टिला पर हमस को समान रूप से फैलाएं।
3. अपनी पसंद की सब्जियां डालें और पनीर छिड़के।
4. टॉर्टिला के निचले हिस्से को ऊपर से रोल करें, प्रत्येक सिरे को कसकर बांधें और रोल करना जारी रखें।
5. रैप्स को आधे में काटें और परोसें।

इस रेसिपी वीडियो को देखने के लिए यहां स्कैन करें



## सेहत सूप

सर्विंग साइज़: 1 कप

### भरने के लिए

- 8 कप पानी या कम सोडियम वाला सब्जियों या बोन ब्रोथ
- 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल, एक्स्ट्रा वर्जिन
- 1 मध्यम प्याज, कटा हुआ
- 3 बड़े लहसुन की कली, मसली हुई
- 2 गाजर, टुकड़े टुकड़े
- 2 अजवाइन स्टॉक (सेलरी), कटा हुआ
- 15 आउंस डिब्बाबंद कम सोडियम वाले कटे टमाटर
- ½ कप क्विनोआ, बिना पका हुआ
- 1 बड़ा आलू, घिसा हुआ
- 1 ½ छोटा चम्मच नमक
- 1 छोटा चम्मच, सूखी तुलसी
- 1 कप कॉर्न
- ¼ छोटा चम्मच काली मिर्च
- 1/3 कप अजमोद, कटा हुआ



### दिशा-निर्देश

1. मध्यम आँच पर एक बड़ी कड़ाही गरम करें और तेल डालें।
2. प्याज और लहसुन डालें। नरम होने तक भूनें, बीच-बीच में हिलाते रहें।
3. गाजर और अजवाइन डालें और लगभग 5 मिनट तक पकाएं, बीच-बीच में हिलाते रहें।
4. मिश्रण को एक बड़े बर्तन में डालें, पानी या सब्जी का शोरबा, कटे हुए टमाटर, क्विनोआ, आलू, नमक डालें और तेज़ आँच पर उबाल लें।
5. एक बार जब मिश्रण में उबाल आ जाए, तो आँच को कम कर दें, बर्तन को ढक दें और लगभग 15 मिनट तक पकायें।
6. आँच बंद कर दें। कॉर्न, तुलसी, और काली मिर्च में हिलायें।

इस रेसिपी की कुंजी उन सब्जियों का उपयोग करना है जो आपके रसोई घर में पहले से मौजूद हैं।

## बनाना ब्रेड

सर्विंग साइज़: 1 इंच का टुकड़ा

### भरने के लिए

- 1 ¾ कप पूरे गेहूं का आटा
- ⅓ कप वनस्पति तेल जैसे जैतून का तेल
- ½ कप शहद
- 2 अंडे
- 2 बड़े पके केले, छिलके और मसले हुए
- ¼ कप दूध
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
- ½ छोटा चम्मच नमक
- ½ छोटा चम्मच दालचीनी
- ½ कटा हुआ अखरोट (वैकल्पिक)



### दिशा-निर्देश

ओवन को 325° F पर प्रीहीट करें और 9 x 5-इंच की लोफ पैन को चिकना करें। एक बड़े कटोरे में, तेल और शहद को एक साथ मिलाएं। अंडे में जोड़ें और अच्छी तरह से मिलाएं। मसले हुए केले और दूध में मिलाएं। बेकिंग सोडा, वेनिला, नमक और दालचीनी में मिलाएं। धीरे-धीरे आटे में मिलाएं। यदि वांछित है, तो संयुक्त तक अखरोट में जोड़ें। मिश्रण को लोफ पैन में डालें। 60 मिनट के लिए सेंकना या जब तक कि केंद्र में एक दंतखोदनी सम्मिलित नहीं हो जाती।

## प्रोटीन पिन्नी

लगभग 24 पिन्नी बनाता है

### भरने के लिए

- 1 कप दलिया
- 2/3 कप बिना नारियल के गुच्छे
- ½ कप मूंगफली का मक्खन
- ¼ कप जर्मी अलसी
- ¼ कप जर्मी अलसी
- ⅓ कप शहद
- 1 बड़ा चम्मच चिया सीड्स
- 1 छोटा चम्मच वेनिला अर्क

इस रेसिपी वीडियो को देखने के लिए यहां स्कैन करें



### दिशा-निर्देश

सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं और फ्रिज में ½ घंटे के लिए सेट होने दें। छोटी गेंदों में रोल करें (लगभग 1-इंच आकार)। फ्रिज में एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

## हम्मस

सर्विंग साइज़: 2 बड़े हमस



### भरने के लिए

- 14oz. डिब्बाबंद छोले
- 6 बड़े चम्मच ताहिनी
- 1 नींबू
- बर्फ के 6 क्यूब्स
- 2 लहसुन की कलियां
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल
- 1/2 छोटा चम्मच नमक

### सजावट के लिए:

- पिसा सुमेक मसाला
- पिसा जीरा
- 2-3 बड़े चम्मच प्राकृतिक तरीकों से निकाला गया (एक्स्ट्रा वर्जिन) जैतून का तेल
- अजमोद

### दिशा-निर्देश

1. छोलों को छीलने के लिए, एक बड़े कटोरे में पानी भरें और इसके छिलकों के तैरने का इंतज़ार करें। पानी निथार लें और छोले और छिलकों को अलग कर लें।
2. अपने फूड प्रोसेसर में छोले, लहसुन, नमक, ताहिनी और प्राकृतिक तरीकों से निकाला गया (एक्स्ट्रा वर्जिन) जैतून का तेल डालें। तब तक मिलाते रहें जब तक आपको एक अच्छा पेस्ट न मिल जाए।
3. फूड प्रोसेसर में नींबू का रस निचोड़ें और प्रोसेसर को कम-मध्यम गति पर 7 से 8 मिनट तक चलाएं।
4. फूड प्रोसेसर में ह्यूमस को गर्म होने से बचाने के लिए, आवश्यकतानुसार धीरे-धीरे बर्फ के टुकड़े डालें।
5. फूड प्रोसेसर को तब तक चलाएं जब तक ह्यूमस क्रीमी न हो जाए। यदि आवश्यक हो तो उच्च गति का प्रयास करें।
6. ह्यूमस को अपने स्वाद के अनुसार चखें और ठीक करें। आवश्यकतानुसार और नींबू, लहसुन या ताहिनी डालें।
7. **गार्निश करने के लिए:** अपनी पसंद के सुमेक, जीरा और अजमोद के पत्तों के साथ छिड़के। 2-3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल डालें।

### मजेदार टिप:

पीटा चिप्स, सब्जियों के साथ अपने हूमस का आनंद लें, या इसे रैप या सैंडविच पर स्प्रेड के रूप में उपयोग करें।

## फलैक्स कैरट एप्पल मफिन

सर्विग साइज़: 1 मफिन

### भरने के लिए

- 1 1/2 कप, पूरे गेहूं का आटा
- 3/4 कप अलसी, पीसी हुई
- 3/4 कप जई, सूखा
- 1/2 कप ब्राउन शुगर
- 2 छोटे चम्मच बेकिंग सोडा
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 2 छोटे चम्मच दालचीनी
- 2 कप कद्दूकस की हुई गाजर
- 2 कप कद्दूकस किया हुआ सेब
- 3/4 कप दूध
- 2 बड़े अंडे / अलसी से बना अंडे का विकल्प
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रेक्ट
- 1 कप क्रैनबेरी, सूखे

### दिशा-निर्देश

1. जई को ब्लेंडर में पीसकर आटा गूंथ लें। गाजर को कद्दूकस या प्युरी करें (दो कप की आवश्यकता होगी)। सेब को कद्दूकस कर लें।
2. सूखी सामग्री मिलाएं।
3. एक अलग कटोरे में दूध, अंडे, वैनिलीन मिलाएं। गीली होने तक सूखी सामग्री में डालें।
4. क्रैनबेरी में हिलाओ।
5. मफिन पेपर्स भरें।
6. 350 पर 10 मिनट (छोटे मफिन) या 15 मिनट, बड़े मफिन को बेक करें।

## गजर हलवा लड्डू

सर्विग साइज़: 2 लड्डू

### भरने के लिए

- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1/2 छोटा चम्मच ग्राउंड इलायची
- 2 कप कसा हुआ गाजर
- 1/2 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 4 बड़े चम्मच नारियल (रोलिंग के लिए अतिरिक्त)
- 2 बड़े चम्मच बादाम, कसा हुआ
- 1/4 कप स्किम मिल्क पाउडर

### दिशा-निर्देश

एक नॉन स्टिक बर्तन में मक्खन डालें और पिघलाएँ। इलायची डालें और सुगंधित होने तक पकाएं। गाजर डालें और नरम होने तक पकाएं। अदरक, चीनी, नारियल, और कसा हुआ बादाम जोड़ें। 3-5 मिनट के लिए खाना बनाना जारी रखें। पॉट निकालें और स्किम मिल्क पाउडर जोड़ें। 12 गेंदों को फॉर्म करें और नारियल में रोल करें।



## सेहत ढोकला

सर्विंग साइज़: 1 टुकड़ा (~ 58 ग्राम)

### ढोकला के लिए सामग्री:

- 1 कप बेसन
- 1 छोटा चम्मच सूजी
- 1 छोटा चम्मच अदरक + हरी मिर्च का पेस्ट
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 1/2 नींबू (रसदार)
- 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 2 बड़े चम्मच दही
- 1 कप पानी
- 1 छोटा चम्मच फ्रूट सॉल्ट

### तड़के के लिए सामग्री:

- 2 चम्मच तेल
- 1 छोटा चम्मच सरसों के बीज
- 15-20 करी पत्ते
- 2 हरी मिर्च
- 1 छोटा चम्मच तिल
- 1 कप पानी, कट्टूकस किया हुआ
- नारियल के का चूरा और धनिया सजाने के लिए

### ढोकला के लिए निर्देश:

1. एक बड़े कटोरे में बेसन, सूजी और अदरक + हरी मिर्च का पेस्ट डालें।
2. इन्हें अच्छी तरह मिला लें। नमक और नींबू का रस डालें और फिर से मिलाएं।
3. मिश्रण में हल्दी पाउडर और दही डालें और अच्छी तरह फेंटें।
4. प्याले में थोड़ा सा पानी डालकर अच्छी तरह फेंटकर मिश्रण का गाढ़ा घोल तैयार कर लीजिए।
5. बैटर में फ्रूट सॉल्ट डालकर थोड़ा और मिला लें।
6. बैटर को माइक्रोवेव के अनुकूल कन्टेनर में निकाल लें और हाई पावर पर 6-8 मिनट के लिए माइक्रोवेव कर लें।

### तड़के के लिए निर्देश:

1. एक गरम तेल पैन में राई डालें।
2. थोड़ा सा भूनें और करी पत्ता और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह से भूनें।
3. तिल और थोड़ा पानी डालें। इन्हें अच्छी तरह मिला लें।
4. अब पके हुए ढोकला के ऊपर तड़का डालें।
5. नारियल के चूरे और धनिये से सजावट करें।
6. पकवान को मनचाहे आकार में काटें और परोसें!

## सेहत चॉकलेट चिप कुकीज

\*16 कुकीज बनाता है

### भरने के लिए

1 कप + 2 बड़े चम्मच मैदा

1/2 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा

एक चुटकी नमक, अगर नमकीन मक्खन का उपयोग कर रहे हैं तो इसे छोड़ दें

1 स्टिक या 1/2 कप अनसाल्टेड मक्खन, कमरे के तापमान पर नरम करें

1/4 कप सफेद दानेदार शुगर

1/4 कप हल्की ब्राउन शुगर

1/2 छोटा चम्मच शुद्ध वैनिला एक्सट्रेक्ट

2 बड़े चम्मच दूध

1/2 कप चॉकलेट चिप्स \*\*



### दिशा-निर्देश

1. ओवन को 350 डिग्री फेरनहाइट या 180 डिग्री फारेनहाइट पर कम से कम 10 मिनट के लिए प्रीहीट करें।
2. चर्मपत्र(पार्चमेंट) कागज के साथ कुकी शीट को लाइन करें या नॉनस्टिक स्प्रे के साथ स्प्रे करें।
3. एक कटोरी में सूखी सामग्री (मैदा, नमक और बेकिंग सोडा) लें। इसे तब तक फेंटें जब तक ये शामिल(मिक्स) न हो जाएं और एक तरफ रख दें।
4. दूसरे प्याले में नरम मक्खन लीजिए. इसे वायर व्हिस्क या इलेक्ट्रिक मिक्सर से तब तक फेंटें जब तक यह क्रीमी और स्मूद न हो जाए।
5. फिर दोनों चीनी (दानेदार और ब्राउन शुगर) डालें। फिर से तब तक फेंटें जब तक यह फूला हुआ(फ़्लुफ़्फ़ी) न हो जाए (लगभग 2 मिनट)।
6. फिर वैनिला एक्सट्रेक्ट और दूध डालें। इसे तब तक फेंटें जब तक यह शामिल(मिक्स) न हो जाए।
7. सूखी सामग्री डालें। इसे शामिल(मिक्स) होने तक मिलाएं।
8. चॉकलेट चिप्स डालें। और उन्हें अंदर मोड़ो।
9. अगर आटा नरम और चिपचिपा लग रहा है, तो इसे लगभग 30 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें।
10. अब ठंडी कुकीज के आटे से 1 इंच के आकार के गोले बना लें. कुकी शीट पर एक दूसरे से कुछ इंच की दूरी पर रखें, क्योंकि वे बेक के रूप में फैल जाएंगे। कांच या कटोरी के पिछले हिस्से का उपयोग करके इसे थोड़ा सा चपटा करें या अपनी उंगलियों का उपयोग करें।
11. इन्हें पहले से गरम ओवन में या किनारों के सुनहरा होने तक 10-12 मिनट तक बेक करें।
12. इसे 5 मिनट के लिए शीट में ठंडा होने दें। इसके बाद इसे पूरी तरह से ठंडा होने के लिए कूलिंग रैक पर निकाल लें।

### मजेदार टिप

\*\* अपने बैच में कुछ रंग जोड़ने के लिए बहु-रंगीन चॉकलेट चिप्स, किशमिश, पेकान, और/या अखरोट का उपयोग करने पर विचार करें !

## शीर खुर्मा

सर्विंग साइज़: ¾ कप

### भरने के लिए

- 1 बड़ा चम्मच घी
- ½ कप सूखे खजूर, भिगोए हुए 1 घंटा
- 8-10 काजू
- 8-10 पिस्ता
- 8-10 बादाम भिगोए और छिले हुए
- 1/2 कप सेंवई, कुटी हुई
- 1 लीटर 2% दूध
- 1/4 कप चीनी
- 1/2 छोटा चम्मच इलायची के दाने
- 1 छोटा चम्मच केवड़ा पानी

### दिशा-निर्देश

1. एक बर्तन में दूध, चीनी और इलायची के दाने डालें। अच्छी तरह मिलाएं और उबाल आने दें। दूध होने तक पकाएं और बीच-बीच में चलाते रहें।
2. कढ़ाई में घी डाल कर पिघलने दीजिये। सूखे खजूर डालकर 1 मिनट तक भूनें।
3. काजू, पिस्ता और बादाम डालें। 1-2 मिनट तक भूनें और अलग रख दें।
4. कढ़ाई में घी डाल कर पिघलने दीजिये। सेंवई डालें और सुनहरा भूरा होने तक (2-3 मिनट) भूनें और एक तरफ रख दें।
5. दूध के मिश्रण में तली हुई सेंवई डालें, अच्छी तरह मिलाएं और धीमी आँच पर 3-4 मिनट तक पकाएँ।
6. तले हुए मेवे डालें। मिक्स करें और 8-10 मिनट तक उबालें।
7. केवड़ा पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें।



## फलैक्स अंडा कैसे बनाएं

### अंडा विकल्प

\*2 अंडे के बराबर

### भरने के लिए

- 2 बड़े चम्मच अलसी का भोजन (पिसा अलसी का बीज)
- 5 बड़े चम्मच पानी

**सुझाव:** अंडे के इस विकल्प को इस पुस्तिका में अंडे की जगह केले की ब्रेड और फलैक्स गाजर सेब मफिन रेसिपी के साथ प्रयोग करें!

### दिशा-निर्देश

1. एक बर्तन में अलसी का भोजन और पानी डालें और मिलाएं। गाढ़ा होने के लिए 5 मिनट रखें। 2 अंडों के स्थान पर व्यंजनों में जोड़ें (जैसे मूल नुस्खे में लिखा है)।

## रोस्टड मसाला चिकपीज़

सर्विंग साइज़: 1/2 कप

### भरने के लिए

- 1 कैन (540 mL) बिना नमक वाला चने का , सूखा और रिस किया हुआ
- 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल
- 1/2 छोटा चम्मच पैपरिका
- 1/2 छोटा चम्मच लहसुन पाउडर
- 1 छोटा चम्मच गरम मसाला



### दिशा-निर्देश

ओवन को 350° F पर प्रीहीट करें। छोले, जैतून का तेल, लहसुन पाउडर, पपरिका और गरम मसाला मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। एक नॉनस्टिक बेकिंग शीट पर समान रूप से छोले फैलाएं और लगभग 45 मिनट तक या छोले कुरकुरा होने तक बेक करें। कभी-कभार छोले भूनें।

## सेहत पॉप्सिकल

सर्विंग साइज़: 1 पॉप्सिकल

### भरने के लिए

- 2 कप वनीला ग्रीक योगर्ट
- 2 बड़े चम्मच शहद
- 2 कप ब्लूबेरी

### आपूर्ति की जरूरत:

- 1) पॉप्सिकल मोल्ड
- 2) पॉप्सिकल के लिए लकड़ी की डंडियां (6)

### दिशा-निर्देश

1. ब्लूबेरी को तब तक ब्लेंड करें जब तक कि वह एक गाढ़ा घोल न बन जाए।
2. एक कटोरे में ब्लूबेरी घोल डालें।
3. शहद में हिलाएं।
4. दही डालें और सब कुछ एक साथ मिलाएं।
5. मिश्रण को प्रत्येक पॉप्सिकल मोल्ड में समान रूप से डालें।
6. 2 घंटे के लिए फ्रीज़ करें और प्रत्येक पॉप्सिकल के बीच में एक लकड़ी की डंडी डालें।
7. 4-6 घंटे या रात भर के लिए फ्रीज़ करना जारी रखें।



## शीघ्र सलाह:

संतुलित भोजन करना, स्वस्थ शरीर के लिए  
विविध खाद्य पदार्थों से ज़रूरी पोषक तत्व पाने  
का सबसे आसान तरीका है।

खूब सारी सब्जियां  
और फल लें

प्रोटीन युक्त  
भोजन करें



पानी को अपनी पसंद  
का पेय बनाएं

साबुत अनाज वाले  
खाद्य पदार्थ चुनें



व्यंजनों पर प्रतिक्रिया देने के लिए  
अपने फोन से क्यूआर कोड को  
स्कैन करें

सेहत प्रोग्राम | साउथ एशियन हेल्थ इंस्टिट्यूट (साही)  
फ्रेजर हेल्थ द्वारा प्रदान की गई जानकारी

[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)