

## فوری ٹپ

متوازن کھانا کھانا صحت مند جسم کے لیے  
ضروری غذائی اجزاء حاصل کرنے کا سب  
سے آسان طریقہ ہے۔

سبزیاں اور پھل وافر  
مقدار میں کھائیں۔

پروٹین والی غذائیں  
کھائیں۔



پانی کو اپنی پسند کا  
مشروب بنائیں

بول اناج والی خوراک کا  
انتخاب کریں۔



ترکیبوں پر رائے دینے کے  
لیے اپنے فون سے QR  
کوڈ اسکین کریں۔

فراہم کردہ معلومات:

صحت پروگرام | ساؤتھ ایشین ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ

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

## بھنے ہوئے مسالہ چنے

سرونگ سائز: آدھا کپ

### اجزاء



- 1 کین (540 ملی لیٹر) بغیر نمک کے ابلے چنے
- 1 چمچ زیتون کا تیل
- ½ چائے کا چمچ پیپرکا
- ½ چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر
- 1 چائے کا چمچ گرم مسالہ

### ہدایات

1. اوون کو 350°F پر پہلے سے گرم کریں۔
2. چنے، زیتون کا تیل، لہسن پاؤڈر، پیپرکا، اور گرم مسالہ ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔
3. چنے کو ایک نان اسٹک بیکنگ شیٹ پر یکساں طور پر پھیلائیں اور تقریباً 45 منٹ تک یا اس وقت تک بیک کریں جب تک کہ چنے کرکرا نہ ہو جائیں۔
4. چنے کو کبھی کبھار ہلائیں۔

## صحت پاپسیکلز

سرونگ سائز: 1 پاپسیکل

### ضروری سامان

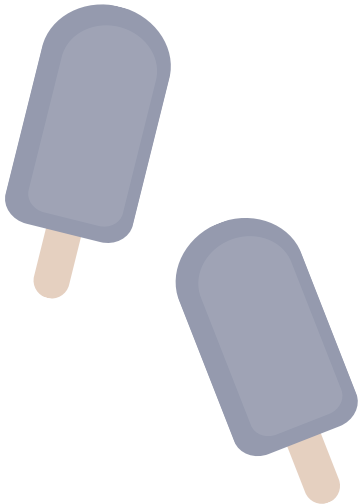
1. پاپسیکل مولڈ
2. لکڑی کے پاپسیکل اسٹکس (6)

### اجزاء

- 2 کپ و نیلا دہی
- 2 چمچ شہد
- 2 کپ بلیو بیریز

### ہدایات

1. بلیو بیریز کو اس وقت تک بلینڈ کریں جب تک کہ یکجان نہ ہو جائیں
2. ایک پیالے میں بلو بیریز مکسچر ڈالیں۔
3. شہد ڈالیں۔
4. دہی شامل کریں اور سب کچھ ملائیں۔
5. ہر پاپسیکل مولڈ میں یکساں طور پر مکسچر ڈالیں۔
6. 2 گھنٹے کے لیے جمائیں اور ہر پاپسیکل کے بیچ میں ایک لکڑی کی چھڑی شامل کریں۔
7. مزید 4-6 گھنٹے یا رات بھر جمنے کے لیے چھوڑ دیں۔



## شیر خرما

سرونگ سائز: ¼ کپ

## اجزاء

- 1 چمچ گھی
- ½ کپ خشک کھجوریں، 1 گھنٹہ
- 1/2 کپ سوویاں -
- 1 لیٹر 2% دودھ
- 1/4 کپ چینی
- 8-10 کاجو
- 1/2 عدد الائچی کے بیج
- 8-10 پستے
- 1 چمچ کیوڑا پانی
- 8-10 بادام، بھگو دیں اور چھیل لیں -

## ہدایات

1. ایک برتن میں دودھ، چینی اور الائچی کے بیج ڈالیں۔ اچھی طرح مکس کر کے ابال لیں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک دودھ ¼ کم نہ ہو جائے
2. کڑاہی میں گھی ڈالیں - خشک کھجوریں ڈال کر 1 منٹ تک بھونیں۔
3. کاجو، پستہ اور بادام شامل کریں۔ 1-2 منٹ تک بھونیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
4. کڑاہی میں گھی ڈالیں - سوویاں ڈال کر گولڈن براؤن ہونے تک بھونیں (2-3 منٹ) اور ایک طرف رکھ دیں۔
5. دودھ میں، تلی ہوئی سویاں ڈالیں، اچھی طرح مکس کریں اور ہلکی آنچ پر 3-4 منٹ تک پکائیں۔
6. گری دار میوے شامل کریں۔ مکس کریں اور 8-10 منٹ تک ابالیں۔
7. کیوڑا کا پانی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔

انڈے کا متبادل  
\* 2 انڈوں کے برابر

## فلیکس انڈا بنانے کا طریقہ

## اجزاء

- 2 کھانے کے چمچ فلیکس سیڈ (پیس لیں)
- 5 چمچ پانی
- 1. ایک ڈش میں فلیکسیڈ اور پانی شامل کریں اور بلائیں۔ گاڑھا ہونے کے لیے 5 منٹ آرام کرنے دیں۔ 2 انڈوں کی جگہ ترکیبوں میں شامل کریں (جیسا کہ اصل نسخہ لکھا ہوا ہے)۔
- ٹپ: اس کو انڈے کے متبادل استعمال کریں۔ بنانا بریڈ اور مفن میں جو اس کتابچے میں درج ہیں

## ہدایات

1. ایک ڈش میں فلیکسیڈ اور پانی شامل کریں اور بلائیں۔ گاڑھا ہونے کے لیے 5 منٹ آرام کرنے دیں۔ 2 انڈوں کی جگہ ترکیبوں میں شامل کریں (جیسا کہ اصل نسخہ لکھا ہوا ہے)۔

ٹپ: اس کو انڈے کے متبادل استعمال کریں۔ بنانا بریڈ اور مفن میں جو اس کتابچے میں درج ہیں



## صحت چاکلیٹ چپ کوکیز

16 کوکیز بنانے کیلئے۔



### اجزاء

- 1 کپ اور 2 کھانے کے چمچ میدہ
- ½ چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا
- ایک چٹکی نمک۔ اگر نمکین مکھن کا استعمال کر رہے ہیں تو نمک نہ ڈالیں۔
- 1 اسٹک یا ½ کپ بغیر نمک کے مکھن، کمرے کے درجہ حرارت پر نرم کیا ہوا۔
- ¼ کپ سفید دانے دار چینی
- ¼ کپ براؤن شوگر
- ½ چائے کا چمچ خالص وینلا ایکسٹریکٹ
- 2 کھانے کے چمچ دودھ
- آدھا کپ چاکلیٹ چسپس\*\*

### ترکیب

1. اوون کو کم از کم 10 منٹ کے لیے 180C / 350 F پر پہلے سے گرم کریں۔
2. کوکی شیٹ کو پارچمنٹ پیپر سے لائن کریں یا صرف نان اسٹک اسپرے سے اسپرے کریں۔
3. ایک پیالے میں خشک اجزاء (میدہ، نمک اور بیکنگ سوڈا) لیں۔ اور اس وقت تک ملائیں جب تک تمام اجزاء مکس نہ ہو جائیں اور پھر اسے ایک طرف رکھ دیں۔
4. ایک اور پیالے میں نرم مکھن لیں۔ اسے وائر وسک سے یا الیکٹرک مکسر سے ملائیں جب تک یہ کریمی نہ ہو جائے۔
5. پھر دونوں شکر (دانے دار اور براؤن شوگر) کو شامل کریں۔ اور ایک بار پھر اس وقت تک ملائیں جب تک کہ یہ جھاگ کی ماند نرم نہ ہو جائے (تقریباً 2 منٹ)۔
6. پھر وینلا کا عرق اور دودھ ڈال کر مکس کریں۔
7. اب خشک اجزاء شامل کریں اور اچھے سے مکس کر لیں۔
8. چاکلیٹ چسپس شامل کر دیں۔ اور ان کو کچھ دیر کے لیے ملائیں۔
9. اگرڈو (آٹا) نرم اور چپکتا ہوا محسوس ہو تو اسے تقریباً 30 منٹ تک فریج میں ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔
10. اب ٹھنڈے کیے ہوئے آٹے سے 1 انچ کے سائز کی گیندیں بنائیں۔ کوکی شیٹ پر چند انچ کے فاصلے سے رکھیں تاکہ کوکی ایک دوسرے کے ساتھ نہ چپکیں۔ کیونکہ وہ پکنے سے پھیل جائیں گے۔ گلاس کے پچھلے حصے سے، کٹورے سے یا انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے کوکی کو تھوڑا سا چپٹا کر لیں۔
11. انہیں پہلے سے گرم اوون میں 10-12 منٹ تک بیک کریں یا جب تک کنارے سنہری بھورے نہ ہو جائیں بیک کریں۔
12. اسے شیٹ میں 5 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس کے بعد، اسے ٹھنڈا کرنے کے لیے کولنگ ریک سے ہٹا دیں۔

\*\* کوکی کو مزید خوش رنگ بنانے کیلئے مختلف رنگوں والی چاکلیٹ چسپس، کشمش، بیکن یا اخروٹ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ٹپ

## صحت ڈھوکلا

سرونگ سائز: 1 ٹکڑا (~58 گرام)

### تڑکے کے اجزاء

- 2 چمچ تیل
- 1 چمچ سرسوں کے بیج
- 15-20 کری کے پتے
- 2 ہری مرچ
- 1 چمچ تل
- 1 کپ پانی
- گارنش کے لیے ناریل کے
- فلیکس اور لال مرچ

### ڈھوکے کے اجزاء

- 1 کپ بیسن
- 1 چمچ سوجی
- 1 عدد ادرك + ہری مرچ کا پیسٹ
- 1 چمچ نمک
- 1/2 لیموں کا رس
- 1 چمچ ہلدی پاؤڈر
- 2 چمچ دہی
- 1 کپ پانی
- 1 چمچ فروٹ سالٹ

### ڈھوکلا کے لیے ہدایات

1. ایک بڑے پیالے میں بیسن، سوجی اور ادرك + ہری مرچ کا پیسٹ شامل کریں۔
2. انہیں اچھی طرح مکس کریں۔ نمک اور لیموں کا رس ڈال کر دوبارہ مکس کریں۔
3. ہلدی پاؤڈر اور دہی ڈالیں اور اچھی طرح پکائیں۔
4. پیالے میں تھوڑا سا پانی ڈالیں اور مکسچر کا گاڑھا بیٹر بنانے کے لیے اچھی طرح پکائیں۔
5. بیٹر میں فروٹ سالٹ ڈالیں اور کچھ اور مکس کریں۔
6. مکسچر کو کنٹینر میں منتقل کریں اور اسے 6-8 منٹ کے لیے ہائی سپیڈ پر مائیکروویو کریں۔

### تڑکے کے لیے ہدایات

1. ایک گرم تیل کے پین میں سرسوں کے بیج ڈالیں۔
2. تھوڑا سا بھونیں اور اس میں کری پتے اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ اچھی طرح بھونیں۔
3. تل اور کچھ پانی ڈالیں۔ انہیں اچھی طرح مکس کریں۔
4. اب پکے ہوئے ڈھوکے پر تڑکا ڈال دیں۔
5. ناریل کے فلیکس اور لال مرچ سے گارنش کریں۔
6. ڈش کو پسندیدہ سائز میں کاٹ کر سرو کریں!

## فلیکس گاجر ایپل مفن

سرونگ سائز: 1 مفن

### اجزاء

- 1 & 1/2 کپ آٹا
- 3/4 کپ فلیکس سیڈ، گراؤنڈ
- 3/4 کپ جئی oats، خشک
- 1/2 کپ براؤن شوگر
- 2 چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا
- 1 چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر
- 2 چائے کا چمچ دار چینی
- 2 کپ کٹی ہوئی گاجر
- 2 کپ، کٹا ہوا سیب
- 3/4 کپ دودھ
- 2 بڑے انڈے
- 1 چائے کا چمچ ونیلا ایکسٹریکٹ
- 1 کپ کین بیریز، خشک

### ہدایات

1. اوٹس کو بلینڈر میں پیس کر اوٹ کا آٹا بنائیں۔ گاجر کدو کش لیں یا پیو کر لیں (دو کپ کے برابر)۔ سیب کو بھی کدو کش لیں۔
2. خشک اجزاء کو یکجا کریں۔
3. ایک الگ پیالے میں دودھ، انڈے، ونیلا ایکسٹریکٹ مکس کریں۔ اور خشک اجزاء شامل کریں۔
4. کین بیریز ڈالیں
5. مفن پیپرز بھریں۔
6. 350 پر 10 منٹ (منی مفنز) یا 15 منٹ، بڑے مفنز کے لیے بیک کریں۔

## گاجر کے حلوے کے لڈو

سرونگ سائز: 2 لڈو

### اجزاء

- 1 چمچ مکھن
- 1/2 چائے کا چمچ پسی ہوئی الائچی
- 2 کپ کدو کش کی ہوئی گاجر
- 1/2 چائے کا چمچ کٹی ہوئی ادراک
- 2 چمچ چینی
- 4 کھانے کے چمچ ناریل (پلس رولنگ کے لیے اضافی)
- 2 کھانے کے چمچ بادام، پسے ہوئے۔
- 1/4 کپ سکم دودھ پاؤڈر

### ہدایات

- ایک نان اسٹک برتن میں مکھن ڈالیں۔ الائچی ڈال کر خوشبودار ہونے تک پکائیں۔ گاجر ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔ ادراک، چینی، ناریل، اور پسے ہوئے بادام شامل کریں۔ 3-5 منٹ تک پکانا جاری رکھیں۔ برتن کو گرمی سے ہٹا دیں اور سکم دودھ پاؤڈر ڈالیں۔ 12 گیندیں بنائیں اور ناریل میں رول کریں۔





سرونک سائز: 2 کھانے کے چمچ

## ہمس

### اجزاء

- 14oz ڈبہ بند چنے
- 6 چمچ-تہینی
- 1 لیموں
- برف کے 6 کیوبز
- 2 لہسن کے جوئے
- 2 چمچ اضافی زیتون کا تیل
- 1/2 چائے کا چمچ-نمک
- گارنش کرنے کے لیے:
- پسی سماک
- پسا ہوا زیرہ
- 2-3 چمچ-اضافی زیتون کا تیل
- پارسلے

### ہدایات

1. چنے کو چھیلنے کے لیے، ایک بڑے پیالے کو پانی سے بھریں اور جلد کے تیرنے کا انتظار کریں۔ پانی نکال کر چنے اور چھلکے الگ کر لیں۔
2. اپنے فوڈ پروسیسر میں چنے، لہسن، نمک، تابینی اور اضافی ورجن زیتون کا تیل شامل کریں اور بلینڈ کریں جب تک کہ آپ کو باریک پیسٹ نہ مل جائے۔
3. فوڈ پروسیسر میں لیموں کا رس نچوڑیں اور پروسیسر کو کم درمیانی رفتار پر 7 سے 8 منٹ تک چلائیں۔
4. فوڈ پروسیسر میں ہمس کے گرم ہونے سے بچنے کے لیے، ضرورت کے مطابق آہستہ آہستہ آئس کیوبز شامل کریں۔
5. فوڈ پروسیسر کو اس وقت تک چلائیں جب تک کہ ہمس گاڑھا نہ ہو۔
6. ہمس کا ذائقہ چکھیں اور اپنے ٹیسٹ کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔ ضرورت کے مطابق مزید لیموں، لہسن یا تابینی شامل کریں۔
7. گارنش کرنے کے لیے: اپنی پسند کے سماک، زیرہ اور پارسلے کے پتے چھڑکیں۔ 2-3 چمچ اضافی خام زیتون کا تیل ڈالیں۔

### ٹپ

پیٹا چپس، سبزیوں کے ساتھ اپنے ہمس کا لطف اٹھائیں، یا اسے سینڈوچ پر اسپریڈ کے طور پر استعمال کریں۔



## بنانا بریڈ

سرونگ سائز: ایک 1 انچ کا ٹکڑا

### اجزاء

- 1 3/4 کپ گندم کا آٹا
- 1/3 کپ سبزیوں کا تیل یازیتون کا تیل
- آدھا کپ شہد
- 2 انڈے / flax eggs
- 2 بڑے پکے ہوئے کیلے، چھیل کے اور
- 1/4 کپ دودھ
- 1 چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا
- 1/2 چائے کا چمچ نمک
- 1/2 چائے کا چمچ دار چینی
- 1/2 کپ کٹے ہوئے اخروٹ
- 2 بڑے پکے ہوئے کیلے، چھیل کے اور
- 1/2 کپ کٹے ہوئے اخروٹ

### ہدایات

1. اوون کو 325°F پر پہلے سے گرم کریں اور 9 x 5 انچ کے پین کو چکنائی لگا لیں
2. ایک بڑے پیالے میں، تیل اور شہد کو ایک ساتھ مکس کریں
3. انڈے ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں
4. میشڈ کیلے اور دودھ شامل کریں۔
5. بیکنگ سوڈا، ونیلا جوہر، نمک اور دار چینی مکس کریں۔
6. آہستہ آہستہ اس مکسچر کو آٹے میں ڈالیں اور مکس کریں۔
7. اگر چاہیں تو اس میں اخروٹ ڈالیں اور مکس کریں جب تک کہ یکجا نہ ہو جائے۔
8. مکسچر کو پین میں ڈالیں۔
9. 60 منٹ تک بیچ کریں یا جب تک کہ ٹوتھ پک درمیان میں ڈالی جائے اور صاف باہر آئے۔

صحت مند کھانے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے یہاں اسکین کریں۔



### ہدایات

1. تمام اجزاء کو یکجا کریں اور اسے آدھے گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
2. چھوٹی گیندیں بنا لیں (تقریباً 1 انچ سائز)۔
3. فریج میں ایئر ٹائٹ کنٹینر میں اسٹور کریں۔

## پروٹین پنی

تقریباً 24 پنیس بنانے کیلئے

### اجزاء

- 1 کپ اوٹس کا دلیا
- 2/3 کپ بغیر میٹھے ناریل کے فلیکس
- 1/2 کپ مونگ پھلی کا مکھن
- 1/4 کپ پسی ہوئی فلیکس سیڈ
- 1/4 کپ بیمپ کے بیج
- 1/3 کپ شہد
- 1 چمچ چیا کے بیج
- 1 چائے کا چمچ ونیلا ایکسٹریکٹ



## صحت سوپ

سرونگ سائز: 1 کپ

### اجزاء

- 8 کپ پانی یا کم سوڈیم والی سبزی یا بڈیوں کا شوربہ
- 1 چمچ زیتون کا تیل، ایکسٹرا ورجن
- 1 درمیانی پیاز، کٹی ہوئی۔
- لہسن کے 3 بڑے جوئے، باریک کٹے ہوئے۔
- 2 گاجریں، کٹی ہوئی
- 15 اونس ٹماٹر کاٹ کر
- ½ کپ کینوا، بغیر پکا ہوا
- 1 بڑا آلو، کاٹ کر
- 1 ½ چائے کا چمچ نمک
- 1 چائے کا چمچ، خشک بیزل
- 1 کپ کین مکئی
- ¼ چائے کا چمچ کالی مرچ
- 1/3 کپ پارسلے، کٹا ہوا۔



### ہدایات

1. ایک بڑے پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیل ڈالیں۔
2. پیاز اور لہسن شامل کریں۔ ہلکا براون ہونے تک بھونیں۔
3. گاجر ڈال کر تقریباً 5 منٹ تک پکائیں
4. مکسچر کو ایک بڑے برتن میں منتقل کریں، اس میں پانی یا سبزیوں کا شوربہ، کٹے ہوئے ٹماٹر، کینوا، آلو، نمک ڈالیں اور تیز آنچ پر ابالیں۔
5. ابلنے کے بعد، آنچ کو کم کریں، برتن کو ڈھانپیں، اور تقریباً 15 منٹ تک پکائیں
6. آنچ بند کر دیں۔ مکئی، بیزل اور کالی مرچ ڈالیں۔

اس ترکیب کی بنیادی مقصد سبزیوں کا استعمال کرنا ہے جو آپ کے باورچی خانے میں پہلے سے موجود ہیں۔

## کینوا بریٹو باؤلز

سرونگ سائز: 1 کپ

### اجزاء

- 1 چائے کا چمچ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
- 1/2 سرخ پیاز، کٹی ہوئی۔
- 1 شملہ مرچ، کٹی ہوئی۔
- 1/2 چائے کا چمچ نمک
- 1 1/2 کپ پکے ہوئے کالے بین، یا 1 (15 آنس) کین، نکال کر دھولیں
- 1 چائے کا چمچ پیسا زیرہ
- 1 کپ تیار سالسا
- 1 کپ کینوا یا چاول، اچھی طرح دھو لیں۔
- 1 کپ پانی
- **ٹاپنگز:** ایوکاڈو، تازہ لال مرچ، ہری پیاز، سالسا، کٹی ہوئی لیٹس



### ہدایات

1. ایک بڑے برتن میں تیز آنچ پر ہر چیز کو ابا لیں، پھر آنچ کو کم کریں اور اس وقت تک بھاپ پر دھانپیں جب تک کوئنو/چاول نرم نہ ہو جائے اور پانی خشک نہ ہو جائے، تقریباً 15 منٹ۔
2. اپنے پسندیدہ ٹاپنگز کے ساتھ سرو کریں

## ویجی رول

سرونگ سائز: 1 رول

### درج ذیل سبزیوں میں سے کم از کم 2 کا انتخاب کریں:

- کٹا ہوا کھیرا
- کٹی ہوئی شملہ مرچ
- لیٹس
- میشڈ ایوکاڈو
- کٹے ہوئے ٹماٹر
- کٹی ہوئی گاجر

### اجزاء

- 1 گندم کی روٹی
- 2 کھانے کے چمچ ہمس
- 2 کھانے کے چمچ کٹے ہوئے چیڈر پنیر
- 1 کپ اپنی پسند کی کٹی ہوئی تازہ سبزیاں

### ہدایات

1. روٹی کو فلیٹ رکھیں۔
2. روٹی پر ہمس کو یکساں طور پر پھیلائیں۔
3. اپنی پسند کی سبزیاں شامل کریں اور پنیر پھیلائیں۔
4. روٹی کے نچلے حصے کو اوپر سے رول کریں
5. دو حصوں میں کاٹ کر سرو کریں۔

صحت مند کھانے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے یہاں اسکین کریں۔



## صحت بریانی

سرونگ سائز: 1 کپ

### اجزاء

- 3 چمچ گھی
- 1 پیلا پیاز 1/2 انچ میں کاٹ لیں۔
- 1 کھانے کا چمچ لہسن، کٹا ہوا۔
- 1 کھانے کا چمچ ادراک، کٹا ہوا۔
- 1 ٹماٹر، باریک کٹا ہوا
- 1/2 کپ پانی
- 1/2 کپ مٹر
- 1 گاجر، کٹی ہوئی۔
- 2 آلو، چھلکے اور کٹے ہوئے۔
- 1 بری شملہ مرچ، کٹی ہوئی۔
- 1 کپ پھول گوبھی
- 2 چمچ نمک
- 1/4 چائے کا چمچ لال مرچ
- 1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ
- 2 چمچ گرم مسالہ
- 1 چمچ دھنیا
- 1/2 چائے کا چمچ پسی ہوئی بلدی
- 1 چمچ زیرہ
- 1/2 چائے کا چمچ دار چینی
- 4 کپ سبزیوں کا شوربہ
- 2 کپ باسمتی چاول۔

### ہدایات

1. درمیانی آنچ پر ایک بڑے برتن میں گھی ڈالیں۔
2. پیاز شامل کریں، تقریباً 3-4 منٹ تک پکائیں۔
3. لہسن، ادراک، ٹماٹر، اور 1/2 کپ پانی ڈالیں۔
4. تقریباً 10 منٹ تک پکائیں اور ابالیں۔
5. اس میں مٹر، گاجر، آلو، کالی مرچ اور گوبھی ڈال کر پکائیں۔
6. اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، گرم مسالہ، بلدی، زیرہ اور دار چینی ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔
7. سبزیوں کا شوربہ ڈالیں اور ابال لیں۔
8. باسمتی چاول کو دھو لیں۔
9. باسمتی چاول شامل کریں، ہلکی آنچ پر 18 سے 20 منٹ تک پکائیں۔
10. آنچ بند کر دیں اور پانچ منٹ تک دم دیں۔

### ٹپ

- اپنی پسند کا پروٹین شامل کریں (چکن، ٹوفو وغیرہ)
- رائتہ (دہی) کے ساتھ لطف اٹھائیں

## صحت پیزا

سرونک سائز: 1 نان پیزا

### اجزاء

- 1 گندم کی روٹی یا گندم کا نان
- 1 ½ چمچ ٹماٹر کی چٹنی
- 1 چمچ اٹیلین ہربز کٹی ہوئی
- ½ کپ موزاریلا یا ماربل پنیر، کدو کش کیا ہوا

### ہدایات

1. 350F پر اوون کو پہلے سے گرم کریں
2. بیکنگ شیٹ پر گندم کی روٹی یا گندم کا نان رکھیں
3. اوپر ٹماٹر کی چٹنی پھیلائیں۔
4. اٹیلین ہربز کٹی ہوئی ڈالیں
5. اپنی پسند کے پیزا ٹاپنگز اور پنیر پھیلائیں
6. 10-12 منٹ تک یا پنیر کے سنہری ہونے تک بیک کریں۔ اور لطف اٹھائیں!



### کم از کم 2 ٹاپنگز کا انتخاب کریں

- مشروم، کٹے ہوئے
- ٹماٹر، کٹے ہوئے
- پالک، کٹی ہوئی
- سبز شملہ مرچ، کاٹ لیں
- پیاز، کاٹ لیں
- انناس، کاٹ لیں

## صحت چاٹ

سرونک سائز: 1 کپ

### اجزاء

- 1 چھوٹی بری مرچ، کٹی ہوئی۔
- 1 ½ کپ کٹے ہوئے روما ٹماٹر
- 1 کپ کٹا ہوا کھیرا
- 1 کٹی شملہ مرچ (کوئی بھی رنگ)
- 1 کپ پودینے کے پتے، باریک کٹے ہوئے۔
- ½ کپ ابلے چنے
- ½ کپ کٹی پیاز
- 2 چمچ تازہ لیموں کا رس
- ¼ چائے کا چمچ نمک اور کالی مرچ

### ہدایات

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء کو یکجا کریں اور لطف اٹھائیں!

### ٹپ

ایک چٹکی چاٹ مسالہ اور ایک لیموں کا رس اور دہی بھی شامل کرسکتے ہیں۔



صحت مند کھانے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے یہاں اسکین کریں۔



## لہسن والا ٹوفو اسٹر فرائی

سرونگ سائز: 1 کپ

### لہسن سٹر فرائی سوس کے لیے اجزاء

- 1 چمچ کم سوڈیم سویا ساس
- 2 چمچ لیموں کا رس
- ½ کپ سبزیوں کا سوپ بغیر نمک کے۔
- ½ چمچ کارن اسٹارچ
- 1 چمچ زیتون کا تیل
- لال مرچ

### اسٹر فرائی کے لیے اجزاء

- 1 پاؤنڈ ٹوفو
- لہسن کے 2 جوئے، چھیل کے اور پیسٹ بنا لیں
- ادراک 2 انچ (5 سینٹی میٹر) ٹکڑا، کٹی ہوئی
- 3 کپ بروکولی، کٹی ہوئی
- 2 کپ کٹی ہوئی گاجر
- 2 کپ ہری شملہ مرچ، کٹی ہوئی۔
- 1 درمیانہ پیلا پیاز، کٹا ہوا۔

### ہدایات

1. ایک چھوٹے پیالے میں، تمام سوس کے اجزاء کو ایک ساتھ ملائیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
2. درمیانے درجے کی آنچ پر کڑاہی یا ایک بڑا سکیلٹ گرم کریں۔
3. تیل ڈالیں
4. پیاز، لہسن، ادراک، اور ٹوفو کو تقریباً 10 منٹ تک بھونیں، یا جب تک کہ ٹوفو ہلکا بھورا نہ ہو جائے۔
5. بروکولی، گاجر، اور ہری کٹی مرچ شامل کریں۔ تقریباً 5 منٹ تک بھونیں۔
6. سوس کے آمیزے میں ملائیں اور کارن اسٹارچ سے سوس کو گاڑھا ہونے دینے کے لیے پورے 3 منٹ تک پکائیں
7. دھنیا سے گارنش کریں اور سرو کریں۔

**ٹپ:** براؤن چاول، بول گرین اسپگیٹی نوڈلز یا کینوا کے ساتھ پیش کریں۔ اس کو ویک اینڈ پر بڑی تعداد میں تیار کر کے فرج میں جمع کیا جا سکتا ہے۔

**نوٹ:** سٹر فرائی سوس مسالہ دار نہیں ہے۔

## صحت پرائٹھ:

سرونگ سائز: 1 پرائٹھ۔

صحت مند کھانے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے یہاں اسکرین کریں۔



### آٹا بنانے کے اجزاء

- 5.1 کپ گندم کا آٹا
- آٹا گوندھنے کے لیے پانی

### پرائٹھ بھرنے کے لیے اجزاء

- 1 ¼ کپ بروکولی، کٹی ہوئی۔
- ¾ کپ گوبھی، کٹی ہوئی۔
- ½ چائے کا چمچ آمچور (خشک آم) پاؤڈر
- 1 چمچ دھنیا پاؤڈر
- ½ چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر
- ½ چائے کا چمچ اجوائن یا کیرم کے بیج
- 1 چھوٹی پیاز، کٹی ہوئی۔
- 1 بری مرچ، کٹی ہوئی۔
- 2 چمچ میتھی کے پتے
- ½ چائے کا چمچ ادراک، پسا ہوا
- 1 لہسن کی جوئے، باریک کٹی ہوئی۔
- 1 چمچ تیل ایوکاڈو یا کینولا تیل

### ہدایات

1. ایک پیالے میں آٹا ڈالیں اور آہستہ آہستہ پانی ڈال کر آٹا گوندھ کر درمیانہ نرم آٹا بنا لیں۔ امکان ہے کہ آپ کو پانی کی پوری مقدار کی ضرورت نہیں ہوگی۔
2. آٹے کو برابر سائز کی گیندوں میں تقسیم کریں۔ صاف سطح پر ہلکے سے آٹا لگائیں اور ہر گیند کو تقریباً 3 انچ کے دائرے میں رول کریں
3. تقریباً 1 ½ کھانے کے چمچ مسالہ کیما (تمام اجزاء کا مجموعہ) کو درمیانی آٹے میں رکھیں اور کناروں کو تہہ کر دیں تاکہ فلنگ مکمل طور پر ڈھک جائے۔
4. تمام اطراف سے آہستہ سے دبائیں۔
5. آٹے کو تقریباً 6 انچ کے دائرے میں رول کریں۔
6. تمام آٹے کی گیندوں کے لیے دہرائیں۔
7. پرائٹھے کو گرم تیل پر رکھیں۔
8. ایک بار جب پکنے لگے تو دوسری طرف پلٹائیں۔
9. تھوڑی مقدار میں تیل ڈالیں اور دونوں طرف سے سنہری ہونے تک پکائیں۔

### مصالحہ بنانے کے دیگر اجزاء

ایوکاڈو، دال، ٹوفو، چنے، پالک، کٹی ہوئی سبزیوں بشمول ڈائیکون، گاجر یا چقندر۔ آپ بچی ہوئی سبزی بھی شامل کر سکتے ہیں۔

## صحت کینوا سلاد

سرونگ سائز: 1 کپ



### سلاد کے لیے اجزاء

- 1 کپ بغیر پکا ہوا کینوا
- 2 کپ پانی
- 1 کین (15 اونس) چنے کو نکالیں اور دھولیں، یا 1 1/2 کپ پکے ہوئے چنے
- 1 درمیانہ کھیرا، کٹا ہوا
- 1 درمیانی سرخ شملہ مرچ، کٹی ہوئی
- 1 چھوٹا سرخ پیاز، کٹا ہوا۔
- 1 کپ باریک کٹا ہوا تازہ دھنیہ
- کالی مرچ، حسب ذائقہ
- 4/1 کپ چورا کیا ہوا فیٹا پنیر

### ڈریسنگ کے اجزاء

- 1/4 کپ زیتون کا تیل
- 1/4 کپ لیموں کا رس (2 سے 3 لیموں تک)
- 1 کھانے کا چمچ ایپل سائڈر سرکہ
- 2 عددلہسن کے ٹکڑے، باریک کٹا ہوا

### ہدایات

کینوا کو پکانے کے لیے: ایک درمیانے ساس پین میں دھولا ہوا کینوا اور پانی کو ملا دیں۔ اس کو درمیانی یا تیز آنچ پر ابالیں، اور پھر ابال کے بعد آنچ کو کم کریں۔ تقریباً 15 منٹ تک پکائیں یا جب تک پانی خشک نہ ہو جائے۔ پین کو آنچ سے ہٹائیں، اور اس کو ڈھانپیں، اور کینوا کو 5 منٹ تک رکھ دیں، تاکہ اسے پھولنے کا وقت ملے۔ ایک بڑے سرونگ پیالے میں چنے، کھیرا، کٹی شملہ مرچ، پیاز اور دھنیہ ڈال کر ایک طرف رکھ دیں۔ ایک چھوٹے پیالے میں زیتون کا تیل، لیموں کا رس، سیب کا سرکہ اور لہسن ملا کر ہلائیں۔ ایک بار جب کینوا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے سرونگ پیالے میں شامل کریں، اور ڈریسنگ کو اوپر سے ڈالیں۔ بہترین ذائقہ کے لیے کالی مرچ استعمال کی جا سکتی ہے۔ ، سلاد کو 5 سے 10 منٹ کے بعد سرو کریں۔ تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس ضرور کریں۔ فیٹا پنیر کو اوپر سے سلاد پر ڈالیں۔

## پارفیٹ

سرونگ سائز: 1 پارفیٹ

## اجزاء

- ¾ کپ سادہ یونانی (گریک) دہی
- ¼ کپ گرینولا یا بول گرین سیریل
- ¼ کپ تازہ یا جمی ہوئی مکس بیریز



## ہدایات

پارفائٹ بنانے کے لیے، دہی کو برتن میں ڈالیں پھر بیریز اور اوپر سے گرینولا یا سیریل ڈالیں۔

## صحت پینکیکس

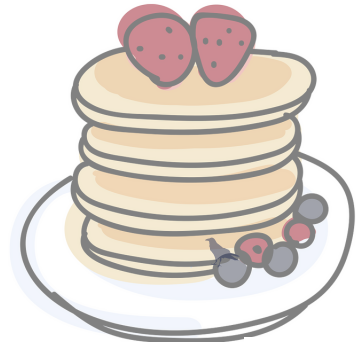
سرونگ سائز: 2-4 انچ پینکیکس

## اجزاء

- 1 کپ بٹر ملک پینکیک مکس
- 2/3 کپ 2% دودھ
- 2 چمچ گراؤنڈ فلیکس سیڈ
- کوکنگ سپرے

## ہدایات

1. ایک پیالے میں پینکیک کے آٹے کو دودھ اور فلیکس سیڈ کے ساتھ مکس کریں۔
2. اس وقت تک یکجا کریں جب تک اچھے سے نہ مل جائے محتاط رہیں کہ زیادہ مکس نہ ہو اب اس کو 5 منٹ تک چھوڑ دیں۔
3. کڑاہی یا نان اسٹک پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ اگر ضرورت ہو تو، کھانا پکانے کے اسپرے سے سطح کو ہلکا سا تیل دیں۔
4. ¼ کپ مکسچر کو گرم پین پر ڈالیں۔
5. 2 سے 3 منٹ تک پکائیں جب تک کہ پینکیک کی سطح پر چھوٹے بلبے نہ بن جائیں۔
6. پلٹائیں اور دوسری طرف 1 سے 2 منٹ تک یا سنہری ہونے تک پکائیں۔
7. پھل کے ساتھ گرم سرو کریں۔





صحت مند کھانے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے یہاں اسکین کریں۔



## صحت سموتھیز (smoothie)

سرونگ سائز: 1 سموتھی

### پھل دار دلیا

- 1 کپ دودھ
- 1/2 کپ مکس بیریز
- 2 چمچ اوٹس

### بیری کا شیک

- 1 کپ دودھ
- 1 درمیانی کیلا
- 1/2 کپ تازہ یا جمی ہوئی اسٹرابیری

### پینٹ بٹر

- 1 کپ دودھ
- 1/2 کپ کیلے
- 1 چمچ پینٹ بٹر

### میٹھی سبزیاں

- 1 کپ دودھ
- 1/2 کپ رسبیری
- 1/2 کپ پالک یا کیلے

**ہدایات:** بلینڈر میں، تمام اجزاء کو یکجا کریں اور اچھے سے بلینڈ کریں۔

## صحت دلیہ

سرونگ سائز: 1 پیالہ

### ہدایات

1. ایک نان اسٹک برتن میں درمیانی آنچ پر، دلیہ، پانی اور دودھ کو ملا دیں
2. کٹے ہوئے سیب ڈالیں اور پکائیں
3. تقریباً 10-15 منٹ تک پکائیں، یا جب تک کہ تقریباً سارا پانی خشک نہ ہو جائے اور دلیہ گاڑھا ہو جائے
4. اپنی پسند کے ٹاپنگ کے ساتھ پیش کریں

### اجزاء

- 1/4 کپ دلیہ
- 1/4 کپ پانی
- 1/2 سیب، کٹا ہوا (یا پسند کا پھل)
- 1/2 چائے کا چمچ دار چینی
- 1/2 کپ دودھ یا بغیر میٹھا سویا مشروب

### اضافی ٹاپنگ

میوے/بیج: بادام، چیا سیڈ، اخروٹ، کدو کے بیج یا پستے  
پھل: سیب، کیلا، بلیو بیریز، خشک میوہ جات یا اسٹرابیری  
ڈارک چاکلیٹ، دار چینی، یا ناریل

# فہرست

## ناشتے کی ترکیبیں۔

2	صحت سموتھیز
2	صحت دلیہ
3	پارفیٹ
3	صحت پینکیکس

## دوپہر کے کھانے/رات کے کھانے کی ترکیبیں۔

4	صحت کینوا سلاد
5	صحت پرائٹھ
6	لہسن والا ٹوفو اسٹر فر فرائی
7	صحت پیزا
7	صحت چاٹ
8	صحت بریانی
9	کینوا بریٹو باؤلز
9	ویجی رول
10	صحت سوپ

## سنيک کی ترکیبیں

11	بنانا بریڈ
11	پروٹین پنی
12	بمس
13	فلیکس گاجر ایپل مفن
13	گاجر کے حلوے کے لڈو
14	صحت ڈھوکلا
15	صحت چاکلیٹ چپ کوکیز
16	شیر خرما
17	بھنے ہوئے مسالہ چنے
17	صحت پاپسیکلز



# صحت مند کھانوں کی ترکیبیں



فراہم کردہ معلومات:

صحت پروگرام | ساؤتھ ایشین ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ

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

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