

## سلمیٰ کا کچن چپتر والا مٹر پنیر (6 سرونگ)

یہ اجزاء کی ایک فہرست ہے جو آپ اس لذیذ ڈش کو بنانے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں

250 گرام پنیر	1 چائے کا چمچ ٹمائر پیوری
2 چمچوں ریسیڈ آئل	1 چائے کا چمچ دھنیا پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ زیرہ	1/2 چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر
1 چھوٹا پیاز ، کٹا ہوا	1/2 چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر
2 کٹے ہوئے ٹمائر	100 ملی لیٹر / 4 اوز پانی

### تیاری اور کھانا پکانے کے لئے طریقہ

- 1) پنیر کو کیوب میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔
- 2) ایک گرم پین میں تیل ، اور زیرہ ڈالیں۔ جب بیج پاپ ہونے لگے تو پیاز ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔
- 3) ٹمائر ، ٹمائر خالے اور تمام مصالحے ڈالیں ، اور 5 منٹ تک پکائیں۔
- 4) پنیر کے ٹکڑوں اور 100 ملی لیٹر پانی شامل کریں۔ ابلنے کے ل لانے اس کو لائیں اور پھر مٹر ڈالیں۔ گرمی کو کم کریں اور 10 منٹ کے لئے ابا لیں۔

اشارہ: ٹوفو مکمل چکنائی والی پنیر کا ایک اچھا متبادل ہے جس میں سنتریت چربی زیادہ ہوتی ہے۔

### کاربوہائیڈریٹ اپنے کھانے کی گنتی کرنا

#### تغذیہ بخش معلومات (یہ نسخہ) فی خدمت

134kcal	توانائی
7 گرام	چربی
1گرام	لبریز چربی
10گرام	کاربوہائیڈریٹ
4گرام	کل چینی
8.5گرام	پروٹین
4.5گرام	فائبر

# كاربوہائڈریٹ کے ل كھانا اپنے كھانے میں چپوں كى گنتى كا طریقه یہ ہے

1 چپاى = 60 گرام = 25 گرام كاربوہائڈریٹ

2 چپٹیس = 120 گرام = 50 گرام كاربوہائڈریٹ

3 چپٹیس = 180 گرام = 75 گرام كاربوہائڈریٹ

---

خوش كھانا پكانا اور اپنے كھانے سے لطف اٹھائیں

