



CHACHA NEHRU BAL CHIKITSALAYA

(An Autonomous Institute under Govt. of NCT of Delhi)

Affiliated to Delhi University

An Associate Hospital of Maulana Azad Medical College

Geeta Colony, Delhi - 110031



RECIPES FOR 'PEM - CHILDREN'



सही पोषण के साथ शिशु का विकास

1. सब्जियाँ—युक्त पोहा/चिवड़ा टिक्की

सामग्री

पोहा/चिवड़ा	— 60 ग्राम
गाजर	— 30 ग्राम
पालक	— 30 ग्राम
धनिया	— 15 ग्राम
प्याज	— 15 ग्राम
सूजी	— 15 ग्राम
तेल	— 10 ग्राम
नींबू	— ¼
नमक, मसाला	— स्वाद-अनुसार



NUTRITIONAL FACTS:- (पोषण तत्व)

No. of Serving	: 2
Size of Serving	: 2 in no
Calories	: 394 kcal
Protein	: 7.25g
Carbohydrates	: 66 g
Fact	: 11.27 g

विधि:-

- चिवड़ा या पोहा को छन्नी में लेकर गीला कर रख लें।
- गाजर को कद्दूकस कर रख लें।
- पालक, धनिया, प्याज बारीक काट कर रख ले।
- सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें।
- स्वाद अनुसार नमक, मसाले डालकर मिश्रण को टिक्की का आकार दें।
- टिक्की पर कच्ची सूजी लगाएँ।
- गरम तेल में पकाएँ।
- गरम टिक्की पर नींबू-रस और सूखा धनिया डालकर परोसें।



2. सब्जियाँ—युक्त नमकीन दलिया

सामग्री :-

दलिया	— 40 ग्राम
आलू	— 20 ग्राम
प्याज	— 15 ग्राम
टमाटर	— 15 ग्राम
गाजर	— 15 ग्राम
मटर	— 15 ग्राम
पालक	— 15 ग्राम
धनिया	— 15 ग्राम
तेल	— 10 ग्राम
नींबू	— ¼
नमक, मसाला	— स्वाद-अनुसार
पानी	— 3 कप



NUTRITIONAL FACTS:- (पोषण तत्व)

No. of Serving	: 1
Size of Serving	: 1 in no.
Calories	: 295 kcal
Protein	: 8 g
Carbohydrates	: 42 g
Fat	: 11 g

विधि: —

- पत्तीले में गरम तेल में दलिया भून लें।
- आलू, प्याज, टमाटर, गाजर, पालक बारीक काट लें।
- इन सब्जियों में मसाला, नमक डालकर पत्तीले में दलिया के साथ पकाएँ।
- अब पत्तीले में पानी डालकर मिश्रण को मिलाए और पकाएँ।
- गरम दलिया पर बारीक कटा हुआ धनिया और नींबू रस डालकर परोसें।

3. पौष्टिक शीरा :

सामग्री

आटा — 30 ग्राम
बेसन — 30 ग्राम
मूँगफली — 15 ग्राम
गुड़ — 15 ग्राम
पानी या दूध — 250 ग्राम (1 कप)
घी — 5 ग्राम

विधि: —

- कड़ाही में घी गरम कर लें और उसमें आटा, बेसन भून लें।
- मूँगफली को अलग से भून कर पीस लें।
- गुड़ का चूरा बना लें।
- सभी मिश्रण को मिलाकर अलग से डब्बे में रख लें।
- खाने के समय मिश्रण में दूध या पानी मिलाकर पकाएँ।
- गरम परोसें।

NUTRITIONAL FACTS:- (पोषण तत्व)

No. of Serving : 1
Size of Serving : 1 bowl
Calories : 593 kcal
Protein : 21 g
Carbohydrates: 69 g
Fat : 26 g



4. अंकुरित दाल-चना चाट :-

सामग्री

अंकुरित दाल (मूँग) — 45 ग्राम (कच्ची मूँग दाल-15 ग्राम)
अंकुरित चना — 45 ग्राम (चना-15 ग्राम)
प्याज — 20 ग्राम
टमाटर — 20 ग्राम
केला (पका हुआ) — 40 ग्राम
धनिया — 15 ग्राम
नींबू — ½
आलू — 20 ग्राम
नमक, मसाला — स्वाद अनुसार

विधि: —

- आलू को उबालकर, छोटा-छोटा काट कर रख लें।
- प्याज, टमाटर, धनिया, केला छोटा काट कर रख लें।
- अंकुरित दाल और चना के साथ सभी सामग्रियों को मिलाकर मिश्रण बना लें।
- इस मिश्रण में नमक, मसाला, नींबू-रस मिलाकर परोसें।

NUTRITIONAL FACTS:- (पोषण तत्व)

No. of Serving : 1
Size of Serving : 1 bowl
Calories : 408 kcal
Protein : 21 g
Carbohydrates: 74 g
Fat : 4 g

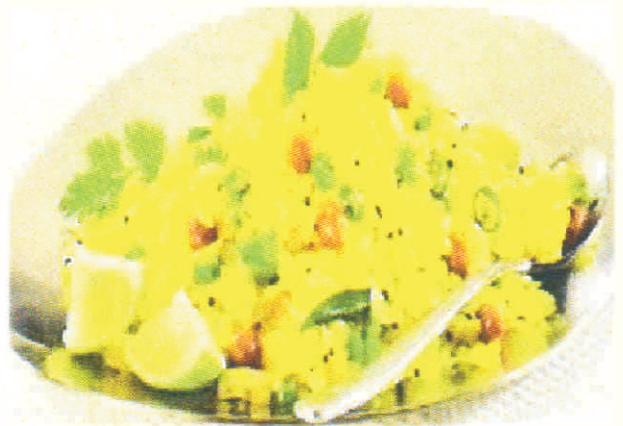


3. अंकुरित मूँगदाल पोहा:—

<u>सामग्री</u>	<u>मात्रा</u>
चिड़वा (पोहा)	— 50 ग्राम
आलू	— 30 ग्राम
मूँगफली	— 20 ग्राम
प्याज	— 30 ग्राम
अंकुरित मूँगदाल	— 30 ग्राम
सरसों का बीज	— ¼ छोटा चम्मच
नींबू	— ½
करीपत्ता	— 10 ग्राम
धनिया पत्ता(हरा)	— 10 ग्राम
तेल	— 1 बड़ा चम्मच (10 ग्राम)
नमक	— स्वाद-अनुसार
मसाले	— स्वाद-अनुसार

(पोषण तत्व)

Energy	- 376 kcal
Protein	- 16.4 g
CHO	- 70.9 g
Fat	- 53 g
No. of Serving	- 1
Size of Serving	- 1 bowl



विधि: —

- आलू को उबालें और छोटा-छोटा काट लें।
- अंकुरित दाल को भाँप से पकाएँ।
- प्याज को छोटा-छोटा काट लें।
- चिड़वा (पोहा) को धोकर, छलनी में रखें।
- कढ़ाई में तेल डालें, उसमें करीपत्ता, सरसों के बीज, प्याज डालकर, हल्का भूरे रंग होने पर पकाएँ।
- अब मूँगफली मिलाएँ और दो-तीन मिनट तक पकाएँ।
- अब इसमें आलू, अंकुरित मूँगदाल, नमक और मसाले कढ़ाई में डालें और तीन से पाँच मिनट तक पकाएँ।
- अब इस मिश्रण में चिड़वा मिलाएँ, मिश्रण को एक साथ मिलाएँ और कम आँच पर दो-तीन मिनट तक पकाएँ।
- अब पोहा (चिड़वा) आँच से उतार कर, एक बर्तन में पलट ले।
- उपर से नींबू रस और हरा धनिया डालकर परोसें।

पौष्टिक लड्डू

सामग्री

आटा	25 ग्राम
बेसन	25 ग्राम
घी	30 ग्राम
मूँगफली (बिना छिलका)	10 ग्राम
चीनी (बूरा)	50 ग्राम

मात्रा



(पोषण तत्व)

4 लड्डू	1 लड्डू
Energy - 648.2 kcal	Energy-162 kcal
Protein - 8.2 g	Protein- 2.05 g
CHO - 81.9 g	CHO - 20.4 g
Fat - 31.8 g	Fat - 7.9 g

No. of Serving - 2

Size of Serving - 2 in no.

विधि:-

- मूँगफली को भून कर रख लें।
- कढ़ाई में घी गर्म करें आटा भूनें, अब इसमें बेसन मिलाएं और मिश्रण को भूनें (जब तक रंग बदल न जाएं)
- कढ़ाई को आँच से उतारे, अब उसमें मूँगफली और चीनी मिलाएं।
- हल्का ठण्डा होने पर, लड्डू का आकार दें और परोसें।



बाजरा लड्डू

सामग्री

बाजरा	50 ग्राम
मूँगफली(बिना छिलका)	20 ग्राम
मूँगदाल(धुली)	20 ग्राम
गुड़	60 ग्राम
तिल	10 ग्राम
पानी	30 ग्राम

मात्रा

(पोषण तत्व)

4 लड्डू	1 लड्डू
Energy - 643 kcal	Energy - 160 kcal
Protein - 18.4 g	Protein - 4.6 g
CHO - 109 g	CHO - 27.2 g
Fat - 14.5 g	Fat - 3.6 g

No. of Serving - 2

Size of Serving - 2 in no.

विधि:-

- बाजरा, मूँगफली, मूँगदाल(धुली) और तिल को कढ़ाई में अलग-अलग कम आँच पर भूनें।
- मूँगफली, बाजरा, तिल, मूँगदाल को पीस कर छलनी से छान लें।
- गुड़ को पानी में पकाएँ और पिघलाएँ।
- पिसे हुए बाजरा, मूँगफली, मूँगदाल, तिल को गुड़ के साथ कढ़ाई में अच्छी तरह हिलाते हुए पकाएँ और लड्डू का आकार दें।

साबुदाना टिक्की

सामग्री

साबुदाना	20 ग्राम
मटर	20 ग्राम
गाजर	30 ग्राम
आलू	40 ग्राम
पनीर	20 ग्राम
तेल	10 ग्राम
नमक	स्वाद-अनुसार



(पोषण तत्व)

Energy	- 230 kcal
Protein	- 6 g
CHO	- 32 g
Fat	- 25 g

No. of Serving - 2

Size of Serving - 2 in no.

विधि: —

- आलू, गाजर, मटर को उबाल कर रख लें।
- साबुदाना को अच्छे से धो लें और एक घण्टे के लिए भिगोकर रख लें।
- सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाएँ। (साबुदाना पानी से निकाल लें)
- स्वाद-अनुसार मसालें मिलाकर, मिश्रण को गोल टिक्की का आकार देकर, गर्म तेल में पका लें।

बेसन-सूजी चीला

सामग्री

बेसन	30 ग्राम
सूजी	40 ग्राम
पालक	50 ग्राम
नमक	स्वाद-अनुसार
तेल	तलने के लिए



(पोषण तत्व)

Energy	- 353 kcal
Protein	- 11.3 g
CHO	- 49.2 g
Fat	- 92 g

विधि:—

- पालक को धोकर, छोटा-छोटा बारिक काट लें
- बेसन, सूजी, पालक, नमक/मसाले मिला लें।
- मिश्रण में थोड़ा पानी मिलाकर, गाढ़ा घोल या पेस्ट बनाएँ।
- तवे को गैस पर रखें, थोड़ा-सा घी/तेल लगाएँ और मिश्रण को तवे पर फैलाएँ
- जब एक तरफ पक जाएँ तो चीले को पलट लें और दूसरी तरफ भी अच्छे से पकाएँ।

सोयाबीन टिक्की / कटलेट

सामग्री

सोयाबीन(चूरा)

आलू

ब्रेड

पालक

नमक तेल

मात्रा

50 ग्राम

50 ग्राम

1 नं0

50 ग्राम

स्वाद अनुसार
तलने के लिए



(पोषण तत्व)

Energy - 538 kcal

Protein - 28.8 g

CHO - 59.4 g

Fat - 90 g

No. of Serving - 2

Size of Serving - 2 in no.

विधि: -

- सोयाबीन चूरा को पानी में उबालें। उबालने के बाद सोयाबीन (चूरा) को निचोड़ कर रख लें।
- पालक को धोएँ और बारिक काट लें। और आलू को उबाल कर रख लें।
- सोयाबीन (चूरा), आलू और पालक को मिलाएँ।
- ब्रेड को पानी में भिगोकर, निचोड़ ले और मिश्रण में मिलाएँ।
- इस मिश्रण में नमक, मसालें मिलाएँ और गोल टिक्की का आकार दें।
- टिक्की को तेल में पकाएँ और परोसें। (हरे धनिया चटनी के साथ)

केले का शेक

सामग्री

दूध

केला

चीनी

मात्रा

150 ग्राम (उबालकर, थोड़ा ठण्डा हुआ)

½ (40 ग्राम)

10 ग्राम

(पोषण तत्व)

Energy - 437 kcal

Protein - 3.5 g

CHO - 27.2 g

Fat - 26 g

विधि:-

- केले को छीलकर, उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।
- चीनी और केला अच्छे से मिलाएँ (मसलकर)
- अब इस मिश्रण में दूध मिलाएँ और परोसें।



पौष्टिक परांठा

सामग्री

आटा

बेसन

पालक

प्याज

तेल या घी

नमक

मात्रा

30 ग्राम

20 ग्राम

50 ग्राम

25 ग्राम

15 ग्राम

स्वाद-अनुसार



(पोषण तत्व)

Energy - 112 kcal

Protein - 30 g

CHO - 5.0

Fat - 5.04 g

CHO - 32.5 g

No. of Serving - 1

Size of Serving - 2 in no.

विधि : -

- प्याज, पालक को धोकर, छोटे-छोटे टुकड़े काट लें।
- आटा, बेसन, पालक, प्याज, मसालें और नमक मिलाएँ।
- पानी मिलाकर आटा तैयार करें।
- परांठा बनाकर हरा धनिया चटनी के साथ परोसें।

