URDU

NHS Greater Glasgow and Clyde

THRIVE UNDER 5 | Prepmate meal kits | Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

تھرائیو انڈر 5 پراجیکٹ
کے لیے پریپ میٹ میل پیک ریسیپی

تقریباً 6 سے 12 ماہ کے بچوں کے لیے کھانوں کی بناوٹ بہت اہم ہے (ٹھوس غذا شروع کرنے کے مرحلے پر)، جس کی شروعات اچھی طرح کچلے ہوئے سے لے کر کٹلی دار اور پھر باریک کٹے ہوئے (عمر/مرحلے کے مطابق) تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، ٹھوس غذا کے ابتدائی مرحلے پر سادہ اور ایک ہی جزو پر مشتمل کھانوں کی سفارش کی جاتی ہے نہ کہ مکس کھانوں کی۔ مشورے کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر / ڈائیٹیشن (ماہر غذائیت) سے رجوع کریں اور ملاحظہ کریں:

www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

اپنے بچے کو ٹھوس غذائیں متعارف کروانے کے بارے میں ترکیبوں اور وسیع تر معلومات کے لیے اس لنک پر جائیں:

www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

پورے خاندان کے لیے موزوں دیگر ترکیبوں کے لیے ملاحظہ کریں: **www.parentclub.scot/recipes**

میکسیکن بین چلی (MEXICAN BEAN CHILLI)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **1** عدد پیاز
- **1** کھانے کا چمچ تیل (شامل نہیں ہے)
- **4** جوئے لہسن
- **1** کھانے کا چمچ زیرہ
- **2** چائے کے چمچ اسموکڈ پیپریکا
- **1** چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ (chilli flakes)
- **2** عدد بڑی گاجریں
- **680 گرام** پساتا (1 بڑا جار)
- **400 گرام** سفید چنے، چھانے اور دھوئے ہوئے
- **400 گرام** لال لوبیا (Red kidney beans)، چھانے اور دھوئے ہوئے
- **400 گرام** کینیلینی لوبیا (Cannellini beans)، چھانے اور دھوئے ہوئے
- **1** چھوٹا ڈبہ سویٹ کارن (مکئی کے دانے)، چھانے ہوئے

درکار برتن / سامان

- بڑا برتن / دیگچی
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- لکڑی کا چمچ
- چھلنی (Sieve)
- ڈوئی / سالن کا چمچ (Ladle)

پینٹری کی فہرست

- تیل، کالی مرچ، ہول میل پیٹا بریڈ (اختیاری)، چاول (اختیاری)، کھٹی کریم (اختیاری)، کدوکش پنیر (اختیاری)



تیاری کا وقت:
10 منٹ
پکانے کا وقت:
20 منٹس

طریقہ کار

1. پیاز اور لہسن کو چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔ گاجر کو دھوئیں اور کدوکش کر لیں۔
2. مکئی کے دانے، چنے، لال لوبیا اور کینیلینی لوبیا کو چھان لیں اور دھو لیں۔
3. بڑے برتن میں درمیانی آنچ پر ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کریں۔ پھر برتن میں پیاز، لہسن، پیپریکا، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ شامل کریں اور چند منٹ تک پکائیں۔
4. اب برتن میں پساتا، کدوکش گاجر، مکئی کے دانے، چنے، لال لوبیا اور کینیلینی لوبیا شامل کریں۔
5. ابال آنے دیں اور پھر آنچ دھیمی/درمیانی کر کے 15 منٹ تک پکائیں (اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر 5 منٹ بعد چمچ چلائیں)۔
6. پیش کرنے کی تجویز: اس ڈش کو گرم ہول میل پیٹا بریڈ، چاول، کدوکش پنیر اور/یا کھٹی کریم (sour cream) کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

الرجی کی معلومات:

سلفائٹس: لوبیا، مکئی

پھلیاں/دالیں: لوبیا، چنے