

Recipe 4

Moringa Porridge/Khichri (Sindhi)

ترڪيب نمبر 4

سهانجڙي جي ڪچڻي

هر ٻار کي 6 مهينن جي عمر کان اضافي غذا ڪارائتو ضروري هوندو آهي ان اضافي غذا کي مڪمل هجڻ لاءِ ان ۾ پروٽين، آئرن ۽ وٽامن وغيره جو شامل هجڻ ضروري هوندو آهي ته جيئن ٻار جي سٺي ذهني ۽ جسماني واڌ ويجهه ٿي سگهي. ٻار جي اضافي غذا ۾ اسين ڪچڻي ضرور شامل ڪندا آهيون ۽ ان ڪچڻي ۾ سهانجڙو شامل ڪرڻ سان اها ٻار جي لاءِ هڪ مڪمل غذا ٿي ويندي.

جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارن کي صحتمند ڏسڻ چاهيو ٿا

ته هنن جي کاڌي ۾ سهانجڙو ضرور شامل ڪريو

اچو ته ڏسون هن ڊش کي ٺاهڻ ۾ اسان کي ڪهڙي شين جي ضرورت پوندي

سهانجڙي جا پن : هڪ ڪپ اسان هنن کي ٽارين کان الڳ ڪري ڏوئي ۽ سنهو وڍي رکيو آهي

چانور : اڌ ڪپ

منڱن جي دال : اڌ ڪپ

بصر : هڪ عدد

ٽماٽو : هڪ عدد

لوڻ : حسب ذائقو

ڪٽيل ڪارا مرچ : اڌ ننڍو چمچو

گيه : 2 ڪاٺڻ وارا چمچا

ترڪيب :

سڀ کان پهرين اسين دال ۽ چانورن کي چڱي طرح ڏوئينداسين

۽ هنن ۾ پاڻي وجهي اڌ ڪلاڪ جي لاءِ پُٺائي رکنداسين

هاڻي هڪ ڊيگڙي ڪٽنداسين

۽ هن ۾ گيه گرم ڪنداسين

هاڻي هن ۾ بصر شامل ڪنداسين

۽ ٻن منٽن تائين پچائينداسين

هاڻي هن ۾ ٽماٽو شامل ڪنداسين

هنن کي ٿورو پچائينداسين

هاڻي هن ۾ دال ۽ چانور شامل ڪنداسين

سهانجڙي جا پن شامل ڪنداسين