স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান, সুস্থ থাকুন!

সহজ রেসিপি/রান্নার কৌশলঃ ফুড প্যান্ট্রির খাদ্য সমূহকে স্বাস্থ্যকর খাবারে পরিণত করা

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $5,117,633 with 80 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

NYU Grossman School of Medicine

NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH

আপনি কি কোভিড-১৯ এর স্ট্রী ভ্যাক্সিন/টীকা নিয়েছেন? কোথায় যেতে হবে, সে ব্যাপারে নির্দ্বিধা নন? নিম্নে প্রদত্ত জায়গাগুলোতে চেক করতে পারেন যেখানে ইংলিশ, বাংলা, এবং উর্দু ভাষায় সহায়তা প্রদান করা হয়।

ওয়াক-ইন বা বিনা এ্যাপয়েন্টমেন্ট

Queens Public Library - Flushing Library
41-17 Main Street, Queens, NY 11355
(877) 829-4692

Korean Community Services
203-05 32nd Avenue, Queens, NY 11361
(877) 829-4692

Citi Field
36-2 126th St,Flushing, NY 11368
Cars enter through gate 11
(877) 829-4692

Flushing Hopsital
4500 Parsons Blvd, Flushing, NY 11355
(718) 670-5000

স্বল্পমাত্র এ্যাপয়েন্টমেন্টের ভিত্তিতে

Walgreens/ Duane Reade
44-15 Kissena Blvd, Flushing,NY 11355
718-461-8112

Walgreens/ Duane Reade
136-02 Roosevelt Avenue, Flushing, NY 11354
718) 886-3212

Rite Aid
144-29 Northern Boulevard, Flushing,
NY 11354
(718) 886-1515

ল্যাব্রা সবজি (সবজি মিশ্রণ)

রান্নার উপকরণ:

- ২ কাপ ফুলকপি, পেঁপে, লাউ (লম্বা লাউ)
- ১ কাপ গাজর
- ১ টি লাল বেল মরিচ বা ক্যাপসিকাম
- ১ টি টমেটো
- ১ টি মাঝারি আলু।

উপরের সবজিগুলো কিউব সাইজ করে কেটে নিন।

- আদা বাটা- ১ টেবিল চামচ
- রশুন বাটা - ১ টেবিল চামচ
- কাচা মরিচ ৫টি
- পেঁয়াজ ১ টি মাঝারি সাইজের
- তেল ২ টেবিল চামচ
- লবণ পরিমান মত
- ২ চামচ হলুদের গুঁড়ো
- ১২১২
- চা চামচ পাচপুরণ
- পাচপুরণ রেসিপিঃ
  - ১ চা চামচ সরিষার বীজ
  - ১ চা চামচ জিরা
  - ১ চা চামচ মৌরি বীজ
  - ১ চা চামচ কালোজিরা বীজ
- ১৪১৪
- চা চামচ মেথি
- ১৩১৩
- কাপ ধনিয়া পাতা
- ৩ টি শুকনো লাল মরিচ

নির্দেশাবলী

1. প্রথমে পেঁপে গুলোকে একটু সিদ্ধ করে নিন এবং ছাকনিতে ঢেলে পানি ঝড়িয়ে নিন।
2. একটি প্যানে ২ টেবিল চামচ কেনোলা তেল গরম করুন, ১ চিমটি হলুদের গুড়ো তেলে ছেড়ে দিন তাহলে পেয়াজের কালার টা দেখতে ভাল লাগে।
3. কাটা পেঁয়াজ এবং কাচা মরিচগুলো দিন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত ভাঁজুন। মাঝারি আচে/তাপে রান্না করুন।
4. এবার আদা-রসুনের পেস্ট, ৩ টি শুকনো লাল মরিচ,
5. ১২ ১২
6. চা চামচ হলুদের গুঁড়ো, ২ টেবিল চামচ পানি মিশিয়ে মশলাগুলো ৩ থেকে ৪ মিনিট কসিয়ে নিন।
7. তারপর প্যানে সিদ্ধ করা পেপে দিন, একের পর এক বাকি সবজিগুলো দিন, স্বাদ অনুযায়ি লবণ দিন, ঢাকনা দিয়ে মাঝারি জ্বালে ৫ মিনিট রান্না করুন।
8. পাঁচ মিনিট পরে পরীক্ষা করে দেখুন সবজিগুলো নরম হয়েছে কিনা, স্বাদ মত লবন হয়েছে কিনা। তারপর ধনিয়া পাতা দিয়ে দিন এবং কম জ্বালে আরও ৫ মিনিট রান্না করুন। (মনে রাখবেন, সবজিগুলো যেন সবুজ থাকে। সবজি অতিরিক্ত সময় নিয়ে রান্না করবেন না, যত বেশী সময় ধরে রান্না করবেন তত পুষ্টি নষ্ট হবে।)
9. রুটি দিয়ে পরিবেশন করুন।

আটার রুটির রেসিপি

পুরো গমের (লাল আটার) রুটির উপকরণঃ

১০০% পুরো গমের আটা ১ কাপ, ১ কাপ পানি, চা চামচ লবন, চা চামচ তেল

নির্দেশাবলী

রুটি তৈরি করার পদ্ধতিঃ

1. একটি রান্নার পাত্রে ১ কাপ পানি, চা চামচ লবন, এবং চা চামচ তেল দিয়ে চুলার আগুন মাঝারি তাপে রেখে পানি সিদ্ধ করুন। ফুটন্ত পানিতে অল্প অল্প করে গমের আটা দিন এবং ৫ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রাখুন। (খেয়াল রাখবেন যেন আটা ৫ মিনিটের বেশি সিদ্ধ না হয়, তাহলে আটার মিশ্রণটা শক্ত হয়ে যাবে।) তারপর চামচ/স্প্যাচুলা দিয়ে ভাল ভাবে মেশান এবং চুলা থেকে নামিয়ে একটি বাটিতে ঢেলে রাখুন। হাতে একটু পানি লাগিয়ে আটা ভালোভাবে দলা করে/মথে নিন। যত বেশি মথবেন ততই নরম হবে। আটার মিশ্রণ নরম হতে হবে, তাহলে রুটিও নরম হবে। আটার মিশ্রণকে আঙুল দিয়ে আলতো ভাবে টিপে দেখুন নরম হয়েছে কিনা। যদি নরম মনে হয় তাহলে মিশ্রণ রুটির জন্যে তৈরি।

রুটি বেলার পদক্ষেপঃ

1. হাতের তালুর সাহায্যে ছোট ছোট বল তৈরি করুন, বলটি কিছুটা চেপ্টা করুন। শুকনো আটার গুঁড়ায় একটি বল ডুবিয়ে কাঠের পিড়ির উপর রাখুন এবং বেলুন দিয়ে ধীরে ধীরে বেলতে থাকুন। বেলার সময় দুই দিকে শুকনো আটা প্রয়োগ করুন এবং আবার রোল করুন। রুটির সাইজ আপনার পছন্দ অনুযায়ী করুন।