اچھی طرح سے کھائیں ، صحت مند رہیں!

آسان ترکیبیں: پینٹری کے اسٹیپلوں کو صحت مند کھانے میں تبدیل کریں!

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

کیا آپ کو مفت کوویڈ 19 ویکسین ملی ہے؟ معلوم نہیں ہے کہ کہاں جانا ہے؟ ذیل میں ان مقامات کو چیک کریں جو انگریزی ، بنگالی اور اردو میں خدمات فراہم کرتے ہیں۔

میں چلنے

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

تقرری

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

مکس سبزی(مخلوط سبزیوں کا قورمہ)

اجزاء:

سبزیوں کے کیوب بنا لیں
گوبھی کے 2 کپ ، پپیتا اگر پسند ہے تو، لاؤ (لمبی اسکواش)
1۔کپ سبز مٹر
1 کپ مکئی
1 کپ کیل کے پتے
1 کپ چھوٹی گوبھی کے پھول(برسلز سپراؤٹ)
1 کپ گاجر
1 سرخ شملہ مرچ
1 سبز شملہ مرچ
1 ٹماٹر
1 درمیا نہ آلو (چھلکے سمیت دھو کہ کاٹ لیں)
1 چمچ ادرک پیسٹ
1 چمچ لہسن کا پیسٹ
5 ہری مرچ
1 درمیانی پیاز
2 چمچ تیل
آپ کےذائقہ کے مطا بق نمک
2 چمچ ہلدی پاؤڈر
اگر چاہیں تو میگی ویجیٹیبل یا چکن کیوب ڈال سکتے ہیں
پنچ پورن 1چائے کا چمچ (آپشنل)
پنچ پورن نسخہ:
1 چمچ سرسوں کے دانے
1 چمچ زیرہ
1 چمچ سونف کے بیج
1 چمچ نائجیلا بیج
¼ چمچ میتھی
1/3 کپ دھنیا کے پتے
3 سوکھی سرخ مرچیں

تیاری:

1. پہلے پپیتے کو تھوڑا سا ابالیں ، اور اسے چھلنی میں ڈالیں اور پانی ڈالیں۔
2. 1پین میں دو کھانے کے چمچ کینولا کا تیل گرم کریں ،
3. تیل میں 1 چٹکی بھر ہلدی پاؤڈر ڈالیں۔
4. کٹی ہوئی پیاز اور کچی ہری مرچ ڈالیں اور نرم ہونے تک بھونیں۔
5. درمیانی آنچ پر پکائیں۔
6. اب ادرک اور لہسن کے پیسٹ شامل کریں ،
7. 3 خشک سرخ مرچیں ،
8. ایک چمچ ہلدی پاؤڈر ، دو کھانے کے چمچ پانی اور مصالحے کو 3 سے 4 منٹ تک ہلائیں۔
9. اس کے بعد پین میں ابلا ہوا پپیتا ڈال دیں ، باقی سبزیوں کو ایک ایک کرکے شامل کریں ، ذائقہ کہ مطابق نمک ڈالیں ، ڈھانپیں اور درمیانی آنچ پر 6 سے 5منٹ تک پکائیں۔
10. پانچ منٹ کے بعد ،
11. چیک کریں کہ آیا سبزیاں نرم ہیں اور اگر اضافی نمک ڈالنا چاہئے۔
12. پھر دھنیا کے پتے ڈالیں اور ہلکی آنچ پر مزید 5 سے 6 منٹ تک پکائیں۔ (سبزیوں کو سبز رکھنے کے لئے یاد رکھنا۔ سبزیوں کو زیادہ مت پکائیں ، جتنا آپ سبزیوں کو پکاتے جائیں گے ، اتنی ہی زیادہ غذائیت ضائع ہوجائے گی)
13. روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

گندم روٹی کی ترکیب

پوری گندم کی روٹی کےاجزاء

کپ پورے گندم کا آٹا,1کپ پانی,1چمچ نمک,½ چمچ تیل

روٹی بنانے کا طریقہ:

ایک برتن میں 1.5 کپ پانی اور ایک چائے کا چمچ نمک ، ایک چائے کا چمچ تیل ، درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھیں اور ابالنے دیں۔ آہستہ آہستہ پورے گندم کے آٹے کو مرکب میں شامل کریں اور برتن کو 5 منٹ کے لئے ڈھانپ دیں۔ 5 منٹ کے بعد ، مرکب کو ایک چمچ سے اچھی طرح ہلائیں ، مکس آٹا بن جائے گا۔ اس مرکب کو چولہے سے اتاریں۔ گوندھنے کے لئے ایک پیالے میں آٹا ڈالیں۔ ہاتھ پانی سے گیلے کریں اور آٹا آہستہ سے گوندھیں ، جب تک کہ آٹا نرم ہوجائے۔ اگر آٹا اب بھی سخت محسوس ہوتا ہے تو ، 1-2چمچ پانی شامل کریں۔ اور آٹا کو دوبارہ گوندھ لیں ، آپ جتنا گو ندھیں گے ، تنا ہی آٹا نرم ہوگا۔ آٹا کو چھونے پر ، آٹا نرم محسوس ہوگا اور اس طرح آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آٹا تی

روٹی رول کرنے کا طریقہ:

1. اپنے ہاتھوں کی ہتھیلی کا استعمال کرتے ہوئے آٹے کی چھوٹی چھوٹی گیندوں میں رول کریں۔
2. گیند کو چپٹا کریں اور گیند کو ہلکے سے سوکھے آٹے میں ڈبو دیں اور اسے لکڑی کے اڈے پر رکھیں۔ رولنگ پن کا استعمال کرتے ہوئے ، آٹے کو دائرہ کی شکل میں چپٹا کریں۔ آٹا کو گھومنے پر زیادہ دباؤ نہ لگائیں ، نرمی اختیار کریں۔
3. ہلکی ہلکی آنچ روٹی کے دونوں اطراف پر آٹا ڈالیں اور رولنگ پن کا استعمال کرکے دوبارہ رول آؤٹ کریں۔
4. روٹی آپ کے پسندیدہ سائز کے مطابق پھینک دی جانی چاہئے۔