



HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by 



About Us:

A unique collaboration HEALTH NOSH, brings you tasty yet nutritious diabetes-friendly recipes.

At HEALTH NOSH, we believe that diabetes should never get in the way of enjoying a great meal. Our mission is to provide delicious, diabetes-friendly recipes with healthy ingredients, so you can savor every bite and rediscover your love for food.



The Recipe : Dahi Dulari

Ingredients:

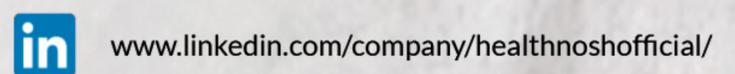
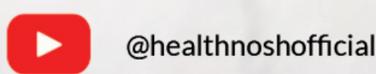
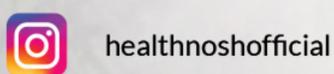
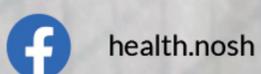
Milk 1 kg - Chia seed 1 teaspoon - Elaichi powder 1/4th teaspoon
- Honey 3 tablespoon - Yogurt 1 tablespoon

Cooking Method:

- Condense 1 liter milk till it becomes half of it, add 3 table spoons of honey
- Add chia/basil seeds (1 tea spoon)- beet root for color
- Optionally add pomegranate, vermicelli
- Add yogurt (curd)
- Let it set for 3 hours
- Cool it and it is ready to serve

Value Addition: Low glycemic index food, Natural honey, added fiber

Healthy Revision: No sugar, no processed food, no food color



For more recipe videos and information, Please scan the QR code





Health NOSH آپ کے لیے ذائقہ دار ، صحت بخش اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

موزوں آسان ترکیبیں لاتا ہے -

ہمارا یقین ہے کہ ذیابیطس آپ کے اچھا کھانا کھانے کے شوق میں رکاوٹ نہیں بننی چاہیے - ہمارا مقصد ہے کہ ہم آپ کو صحت مند اجزا سے بنائی گئی مزیدار ترکیبیں دیں ، تاکہ آپ ہر نوالے کا مزہ لے سکیں اور کھانے سے اپنی محبت واپس پا سکیں -

دہی دلاری

اجزاء

- دودھ: 1 کلو - تخم بالنگا: 1 چائے کا چمچ -
- الائچی پاؤڈر: 1/4 چائے کا چمچ - شہد: 3
- کھانے کے چمچ - دہی: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

ایک لیٹر دودھ کو اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے - اب اس میں الائچی اور شہد ڈال کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں - نیم گرم دودھ میں تخم بالنگا شامل کریں اور دہی سے جاگ لگاتے ہوئے چقندر شامل کر دیں - اچھی طرح ہلا کر 5-6 گھنٹے کے لیے ڈھانپ کر رکھ دیں - مزیدار دہی دلاری تیار ہے



مزید ریسپیٹس اور اہم
غذائی معلومات جاننے
کیلئے کوڈ اسکین کریں!

