



# HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by  N PHARMA



## 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 : Spinach Tortilla Wraps

### Ingredients:

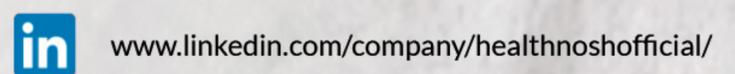
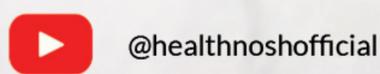
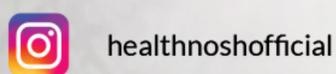
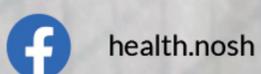
Spinach (half bunch) - Whole wheat flour (3 cups) - Chicken boneless (1.5 kg) - Yogurt - Tomato - Black pepper - Salt - Tikka powder - Red chili powder

### Cooking Method:

- Chop spinach and add one cup of spinach in two cups of whole wheat flour, knead it well and let it set for 10 minutes
- For chicken, cut the boneless chicken in to pieces, add 2 table spoons of yogurt, half tea spoon salt, red chili, black pepper, all spices and 2 teaspoon of tikka masala and let it set
- In a pan add the chicken with tomato puree and let it cook
- Make tortillas out of the prepared dough
- Add chicken, onions, tomatoes and lettuce in the tortilla fold it and they are ready

**Value Addition:** Whole grains, Vegetables used in wraps, tomato based cooking, added fiber

**Healthy Revision:** Removing refined flour & processed food



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۔

## پالک ٹورٹیلارپس

اجزاء

پالک: آدھی گڈی - سالم گندم کا آٹا: 3 کپ - چکن بون لیس: 1.5 کلو - دہی: حسب ضرورت - ٹماٹر: حسب ضرورت - کالی مرچ: حسب ذائقہ - نمک: حسب ذائقہ - تکہ مصالحہ: حسب ذائقہ - سرخ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ

ترکیب

پالک کو باریک کاٹ کر اچھی طرح دھولیں۔ ایک کپ کٹی ہوئی پالک آٹے میں ڈال کر گوندھ لیں اور آٹے کو 10 منٹ کے لیے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر اس آٹے کے چھوٹے پیڑے بنا کر بیل لیں اور روٹی بنالیں۔ تیار روٹیوں کو ایک طرف رکھ دیں۔

اب بون لیس چکن میں نمک، دہی، لال مرچ، کالی مرچ، ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور 10 منٹ کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ٹماٹروں کو اُبال کر ان کی پیوری بنالیں۔ اس پیوری میں میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے چکن تیار ہے۔ اب تیار ٹورٹیلاروٹی پر چکن، کٹے ہوئے پیاز، ٹماٹر، اور سلاد کے پتے رکھیں۔ اسے رول کریں اور پیش کریں



مزید ریسیپیز اور اہم  
غذائی معلومات جاننے  
کیلئے کوڈ اسکن کریں!