

रागी पापड़





परिचय - रागी भारत के दक्षिणी भाग में बाजरा का सामान्य नाम है। ओट्स के साथ-साथ सबसे पौष्टिक भोजन में से एक है और पचाने में आसान है। यह कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें आयरन और अन्य खनिजों की भी अच्छी मात्रा होती है।

परिचय – यह कम वसा वाला होता है जिसमें से अधिकांश संतृप्त वसा होते हैं। रागी एक अद्भुत अनाज है क्योंकि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। रागी स्वास्थ्य लाभ रागी पूरे रागी, रागी का आटा, मल्टीग्रेन आटा, और नाश्ते के मिश्रण जैसे माल्टेड रागी के आटे के रूप में उपलब्ध है।

सामग्री-



RAGI FLOUR 230gm

PAPAD SPICE 5gm

SOLT 3gm

ASAFOETIDA 1gm

CUMIN POWDER 5gm

OIL 5gm

SESAME 6gm

SODA 1gm

बनाने की विधि -



- सबसे पहले पतीले में पानी गर्म करना है उसके बाद वहीं पानी में तेल डालकर गर्म करना है लगभग 10 मिनट तक।
- उसके बाद रागी के आटे को और पापड़, मसाला, नमक, हींग, जीरा पाउडर, तिल, सोडा को तेल और पानी के मिश्रण में डालना है।
- आटे के मिश्रण को एक पतीले में तेल लगाकर उस पतीले में निकालना है ताकि आटा चिपके नहीं।
- आटे को ठीक से बोल बनाकर हल्की भांफ देनी है। यह लगभग 10 मिनट तक देनी है।
- बांस दिए गए आटे को पापड़ के आकार में बेलना है।
- और उस पापड़ को 25 डिग्री तापमान में 30 मिनट के लिए सुखाना है जब पापड़ सूख जाए पूरी तरह तब उसे निकालना है।
- पापड़ तैयार हो गए।

पोषाकतत्व (nutritional information)



नोट-

1 स्टेप- पानी और तेल को मिक्स करना फिर गरम करना बाद पापड़, मसाला, नमक, हींग, जीरा पाउडर, तिल, सोडा को उसमें मिलाके मिक्स करना।



2 स्टेप- आटे को ठीक से बोल बनाकर हल्की भांफ देनी है। यह लगभग 10 मिनट तक देनी है। बांस दिए गए आटे को पापड़ के आकार में बेलना है।



3 स्टेप- उसके बाद पापड़ को सुखाने के लिए ओवन में 25 डिग्री तापमान में 30 मिनट तक रखना।



RAGI CALORIES	385
MACRONUTRIENTS: TOTAL FAT	7%
MICRONUTRIENTS: MINERALS: CALCIUM = 26 % Iron = 11% Potassium = 27%	65%
VITAMINS: Thiamine 5% Riboflavin 7.6% Niacin 3.7% Folic Acid 3% Vitamin C 7%	30.9%



- पूर्व तयारी का समय- अदाजीत 10 मिनट
- पकाने का समय- 30 मिनट तक पकाना
और 30 ओवन में ड्राय करना
- कितना किलो-