

স্পেশাল সালাদ

উপকরণ

১. কোয়েল পাখির ডিম (৬টি)
২. গাজর (মাঝারি সাইজের একটি)
৩. চিনাবাদাম (একমুঠ)
৪. লেবু (একটা)
৫. বিট লবন (পরিমাণমত)
৬. পেপে (এক ফালি)
৭. ক্যাপসিকাম (অর্ধেক)
৮. পেঁয়াজ (১টি)
৯. পুদিনা পাতা এবং ধনিয়া পাতা (পরিমাণমত)
১০. গোল মরিচ (৩টি)

প্রস্তুতপ্রণালীঃ

১. ডিম সিদ্ধ করে ছিলে নিতে হবে।
২. সব সবজি কুচি করে কেটে বিট লবন, লেবু ও গোলমরিচ গুড়ো দিয়ে মেখে রাখতে হবে।
৩. বাদাম এর পেঁষ্ট বানিয়ে নিতে হবে।
৪. পরে মিশ্রণের সাথে বাদাম পেঁষ্ট মিশিয়ে, ডিম কেটে নিতে হবে।

পুষ্টিমানঃ

- কোয়েল পাখির ডিম গুনে, মানে এবং পুষ্টিতে পরিপূর্ণ। মুরগির ডিম কোলেস্টেরল বাড়ায় কিন্তু কোয়েলের ডিমে তা হয়না। প্রতি ১০০ গ্রামে ১৬.০৫ গ্রাম প্রোটিন ও ১৫৯ ক্যালরি রয়েছে। টিবি, অ্যাজমা, ডায়াবেটিস দূর করে।
- চিনাবাদাম মেধাশক্তি বৃদ্ধি করে, পুষ্টি যোগায়, মেদ কমায়, বগাডসুগার নিয়ন্ত্রণ করে, ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য খনিজ রয়েছে।
- পুদিনা পাতা হজম শক্তি বৃদ্ধি করে, খাবারে সুগন্ধ আনে।
- লেবুতে ভিটামিন সি পাওয়া যায়।
- খাবারের সাথে এই সালাদ খাবারের হজম শক্তি বাড়ায় ও পুষ্টিমানের পূর্ণ।