

ਘੱਟ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਖਰਚਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਮਹਿਜ਼ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪਹਿਲਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡਾਲਰਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗ ਨਾਲ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- । ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਟੋਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।
 - । ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਚਮੁਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 - । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਲ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਸਸਤਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - । ਕੂਪਨ ਜਾਂ ਮਨੀ-ਬੈਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲਿੱਪ-ਵੀਕਲੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕੂਪਨ, ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ <http://www.flyertown.ca>
 - । ਆਪਣੇ ਕੈਸ਼ਿਅਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕੂਪਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਟੋਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੀ ਉਹ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- । ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੇਲ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ-ਸੂਚੀ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- । ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ 'ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਮੇਂ' ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸੀਰਿਅਲ (ਦਲੀਆ, ਉਪਮਾ) ਜਾਂ ਹਲੀਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਆਈਟਮ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ, ਦੁਆਲੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- । ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿਜ ਅਤੇ ਪੈਂਟਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ।

ਖਰੀਦੋ

- । ਆਪਣੇ ਲਈ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਬੈਗ ਲਿਆਓ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਦਾ ਖਰਚ ਵਾਧੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!) □
- । ਛੋਟੇ ਵਾਲੇ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਭੋਜਨ ਕੀਮਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਤੀ-ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਉਤਪਾਦ।
 - । ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਕੋਲ ਰਿਵਾਰਡ ਕਾਰਡ ਵਰਗਾ ਲੋਇਲਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਸਸਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੇਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੇ ਉਤਪਾਦ, ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਂਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਬਗੈਰ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰੈਂਡਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਬ੍ਰੈਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - । ਯੂਨਿਟ ਅਧਾਰਤ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯੂਨਿਟ ਅਧਾਰਤ ਕੀਮਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਲਈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਸੰਕੇਤਕ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- n ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- n ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਉੱਤੇ ਯੂਨਿਟ ਆਧਾਰਤ ਕੀਮਤ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਟੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਬੈਗ ਬਿਹਤਰ ਖਰੀਦ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਆਟੇ ਦੇ ਬੈਗ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਗ ਲਾਗਤ	ਯੂਨਿਟ ਕੀਮਤ
9 ਕਿਲੋ ਦਾ ਬੈਗ	\$15.99	\$0.18 ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ
4.54 ਕਿਲੋ ਦਾ ਬੈਗ	\$8.99	\$0.20 ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ

- । ਵੱਡੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਜ਼ ਉਹ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸਾਲੇ)।
- । ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- । ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਰਿਆਨੇ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- । ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਦੋਂ ਸਟੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੇਲ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਬੇਤਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੌਪ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਘੱਟ ਖਰਚੀਲਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜਾਇਆ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਜਾਇਕੇ ਲਈ ਲੈਮਨ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ।
- । ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਸ਼ੈਸ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:
 - । ਪਨੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕੀਤੇ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- । ਘਰ ਬਣਾਏ ਸਲਾਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਦੇ ਸਲਾਦ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- । ਖੁਸ਼ਕ ਰਵਾਂਹ ਡੱਬਾਬੰਦ ਰਵਾਂਹ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਮੁਫਤ ਟੂਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਟੂਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮੁੱਲ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।


ਕੁੱਕ (ਰਸੋਈਆ)

- । ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਪਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - । ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੇਲ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਗ੍ਰਾਉਂਡ ਬੀਫ਼ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੀਮਾ ਕਰੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਬੈਚ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਭਰਵੇਂ ਪਰਾਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰ ਦਿਓ।
- । ਇੱਕ-ਕਟੋਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੀਮੇ ਕੂਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟਿਊ, ਕੈਸੇਰੋਲ, ਸ਼ੋਰਬੇ ਅਤੇ ਸੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਮੀਟ ਨਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ।
- । ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਬਣਾਓ। ਟੋਫੂ, ਪਨੀਰ, ਖੁਸ਼ਕ ਰਵਾਂਹ, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- । ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕੇ!
- । ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਰਝਾ ਰਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਪਾਂ, ਸਟਿਊ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਖਰੀਦ ... ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

- । ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੇਲ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਧੀਕ ਖੇਤੀ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰ ਸਕੋ। ਮੌਸਮੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰਬੇ, ਸੈਸ, ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

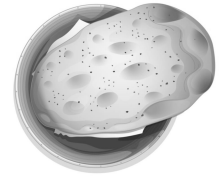
- । ਸੁਝਾਅ: ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਉੱਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਰੂਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਦਾ ਜਮਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੈਗ ਖਰੀਦੋ। ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੇਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- । 'ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗੀਆਂ' ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ ਜੋ ਕਿ ਸਟੋਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਥੀ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਚਾਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। 
- । ਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਧੋਵੋ।
- । ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਆਈਟਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵੋਕਾਡੋ ਜਾਂ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਈਟਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂਸਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 100% ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਜੂਸ ਵਰਤੋ। ਅਜਿਹੇ ਫਰੂਟ "ਡ੍ਰਿੰਕਸ" ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸਸਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖਜੂਰਾਂ ਪਾਓ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- । ਸਲਾਦ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਬਣਾਓ – 125 ਮਿਲੀ (½ ਕੱਪ) ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਅਤੇ 125 ਮਿਲੀ (½ ਕੱਪ) ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਲਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- । ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਾਗਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- । ਬਚਤਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਰਡਨ ਫ੍ਰੈਸ਼ ਬਾਕਸ (Garden Fresh Box), ਗੁੱਡ ਫੂਡ ਬਾਕਸ (Good Food Box) ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ੇਅਰ ਐਗਰੀਕਲਚਰ (CSA))।

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ

- । ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਪਕਾਓ। ਇਹ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਮਿਕਸ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਮਿਕਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ), ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ

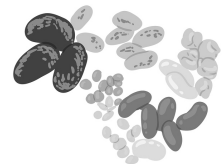
ਹੈ।

- । ਸੇਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਡ, ਨਾਨ, ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਿੱਟਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਗਾਰਲਿਕ ਨਾਨ ਪਿੱਜਾ, ਰੋਟੀ/ਪਿੱਟਾ ਚਿਪਸ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹੁਮਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।
- । ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਇਡਲੀ ਜਾਂ ਡੋਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- । ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਲੋਫ ਬਣਾਓ। ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਮਾ ਦਿਓ।
- । ਸਿੰਗਲ ਸਰਵਿੰਗ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਦੇ ਗਰਮ ਸੀਰਿਅਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫਲ ਪਾਓ।
- । ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੋਪਕੋਰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਓ। ਵਾਧੂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਛਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- । ਹਲੀਮ ਵਿੱਚ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਜੌਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ

- । ਆਂਡੇ ਅਜਮਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮਲੇਟ, ਖਾਗੀਨਾ ਜਾਂ ਆਂਡਾ ਕਰੀ।
- । ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਹੁਮਸ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- । ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ, ਸਲਾਦ, ਸੂਪਾਂ, ਜਾਂ ਸਟੀਊ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਪਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਰਤੋ।
- । ਸਟਿਊ ਲਈ ਮੀਟ ਦੇ ਸਸਤੇ ਹਿੱਸੇ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕੱਟੋ।
 - । ਬੀਫ ਚੱਕ, ਬਾਟਮ ਰੋਸਟ, ਰਾਉਂਡ ਸਟੀਕ, ਪੇਰਕ ਲੇਇਨ, ਜਾਂ ਰਿਬ ਚੋਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- । ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਕੈਸੇਰੋਲ, ਰੋਟੀ ਰੋਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਕੈਨਬੰਦ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸਾਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- । ਸਾਦਾ ਜਮਾਈ ਗਈ ਮੱਛੀ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁਦ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਤੇਰੀਆਕੀ ਜਾਂ ਟਿੱਬੂ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤੋ।
- । ਚਿਕਨ ਦੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪੱਟ ਖਰੀਦੋ, ਜੋ ਕਿ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਪੂਰਾ ਚਿਕਨ ਰੋਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਬਣਾਓ।
- । ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੈਸੇ ਰੋਲ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਟੋਫੂ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿੰਗੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ।
- । ਕੂਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਜਾਂ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਓ। ਉਹ ਕਈ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ

- । ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ ਸਿੰਗਲ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- । ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਪਾਂ, ਗ੍ਰੇਵੀ, ਕੈਸੇਰੋਲ, ਸੈਸ, ਪੁਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- । ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਦੇ ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਰਾਇਤਾ ਬਣਾਓ।
- । ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਦਹੀਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪਕੇੜਾ ਕੜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੱਟੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇਸ ਟੋਫੂ ਸਕੈਂਬਰਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਕਰੋ।

ਟੋਫੂ ਸਕੈਂਬਲ (4 ਸਰਵਿੰਗ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ)

ਸਮੱਗਰੀ		
7 ਔਂਸ	ਵਾਧੂ ਸਖ਼ਤ ਟੋਫੂ, ਚੂਰਾ ਬਣਾਇਆ	200 ਗ੍ਰਾਮ
1	ਪਿਆਜ਼, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ	1

3	ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ	3
1	ਕੱਟਿਆਂ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ	1
2	ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	2
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਹਲਦੀ	2.5 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਜੀਰਾ ਪਾਉਡਰ	2.5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਚੋਟਾ ਚਮਚ	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ	15 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਕੱਪ	ਧਈਏ ਦੇ ਪੱਤੇ	62.5 ਮਿ.ਲਿ.
	ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਰਚ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ	

- ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਓਲਾਈਵ ਆਇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ। ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਫਿਰ ਹਲਦੀ, ਜੀਰਾ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਿਲਾਓ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਟੇਫੂ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਪਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
- ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਿਝਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਤਾਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਈਏ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ। 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ (ਕੁੱਲ ਰੈਸਿਪੀ ਦਾ 1/4 ਹਿੱਸਾ) ਪੋਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ			
ਕੈਲਰੀਆਂ: 125	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 3.7g	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 200 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	ਚਰਬੀ: 12.4 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਡੀਅਮ: 23.2 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ: 18 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੇਸ਼ਾ: 0.4 ਗ੍ਰਾਮ	ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ): 2.1 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਤਰਕ: