

# ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

## Using Foods to Thicken Fluids

ਨਾਮ/Name: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ/Date: \_\_\_\_\_

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/Dietitian: \_\_\_\_\_

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ/SLP: \_\_\_\_\_

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ/OT: \_\_\_\_\_

## ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਫਲ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ

ਸਮੂਧੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

ਸਮੂਧੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸੂਪ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ

ਸੂਪ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਆਟਾ

ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ

ਬੇਬੀ ਰਾਈਸ ਸੀਰੀਅਲ

ਸੂਪ ਅਤੇ ਚਟਣੀ (ਸਾਸ) ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਦਹੀਂ

ਸਮੂਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋ

ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਘਰ ਦਾ ਪਨੀਰ

ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼

ਨਰਮ ਟੋਫੂ

ਸਮੂਧੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸੂਪ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ

## ਕੁਦਰਤੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖੇ/ਰਿਸਪੀਜ਼

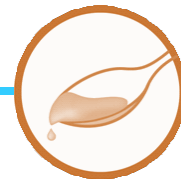
ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਪਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹਨ।

### ਸੁਝਾਅ:

- ਜਦੋਂ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ, ਰਸਪੈਰੀ), ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਲਵੋ।
- ਦਹੀਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

### ਪਤਲੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨੁਸਖੇ/ਰਿਸਪੀਜ਼



#### ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਹਿਤ ਟੋਫੂ ਸ਼ੋਕ

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

10 ਔਂਸ (300 ਮਿ.ਲਿ.) ਡੈਜ਼ਰਟ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਟੋਫੂ, ਖੁਸ਼ਕ ਕੀਤਾ

¼ ਕੱਪ (60 ਮਿ.ਲਿ.) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ/ਜੂਸ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਜੈਲੀ, ਬੀਜ ਰਹਿਤ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰਿਆਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
2. ਬਲੈਂਡਰ ਚਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇੱਕ-ਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਏ।

### ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸੂਪ

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

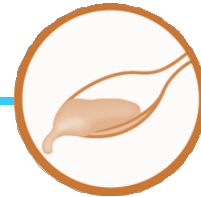
- 1 ਡੱਬਾ 10 ਔਂਸ (284 ਮਿ.ਲਿ.) ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸੂਪ
- 10 ਔਂਸ (284 ਮਿ.ਲਿ.) 2% ਦੁੱਧ
- 2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (25 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਸਾਸਪੈਨ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੂਪ ਮਿਲਾਓ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
3. ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਵਿਚ ਪਾਓ।
4. ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਲਟੀ/ਢੇਲਾ ਹੈ।
5. ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡਰ ਚਲਾਓ।

ਸੁਝਾਅ: ਸੂਪ ਦਾ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਦੁੱਧ ਨਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

### ਸ਼ਹਿਦ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਨੁਸਖੇ



### ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੀ ਸਮੂਧੀ

1 ਜਣੇ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦਹੀਂ
- 1 ਪੈਕਟ ਵਨੀਲਾ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ® ਡਰਿੰਕ
- 6 ਟੁਕੜੇ ਰਸ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਟੁਕੜੇ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
2. ਤਦ ਤਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ।

**ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਸਮੂਧੀ**1 ਜਣੇ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦਹੀਂ

1 ਪੈਕਟ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ® ਡਰਿੰਕ

1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੋਲਾ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
2. ਇੱਕ ਜਾਣ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ।

**ਪਾਈਨਐਪਲ (ਅਨਾਨਾਸ) ਦੀ ਸਮੂਧੀ**1 ਜਣੇ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

½ ਕੱਪ ਦੁੱਧ

½ ਕੱਪ ਦਹੀਂ

1 ਪੈਕਟ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ-ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ® ਡਰਿੰਕ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਡੱਬਾਬੰਦ ਪਾਈਨਐਪਲ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਰਸ ਛਾਣ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ।

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
2. ਇੱਕ ਜਾਣ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ।

**ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ**1 ਜਣੇ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੋਲਾ

¾ ਕੱਪ (180 ਮਿ.ਲਿ.) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦਹੀਂ

1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਕਣਕ ਦੇ ਪੁੰਗਾਰੇ (wheat germ)

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
2. ਇੱਕ ਜਾਣ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ।

### ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਲਕ ਸ਼ੋਕ

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ

- ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਦਹੀਂ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਵਨੀਲਾ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ
- 2 ਅੱਧੇ ਕੀਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਆਤੂ ਰਸ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ
- 2 ਟੀਸਪੂਨ (10 ਮਿ.ਲਿ.) ਸ਼ਹਿਦ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
2. ਬਲੈਂਡਰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇੱਕ ਜਾਣ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਹੋਰ ਬਦਲ: ਆਤੂਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ, ਖੁਮਾਨੀਆਂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਕਾਕਟੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛਾਣ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ।

### ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੁਧੀਆਂ

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ

- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘਰ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ (A ਜਾਂ B) ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਚੁਣੋ

**A.** 1 ਕੇਲਾ

- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ
- 1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਸ਼ਹਿਦ

**B.** ਘਰ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਦਾ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਹੋਰ ਲਵੇ

- 3 ਆਤੂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਟੁਕੜੇ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ
- 1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਸ਼ਹਿਦ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
2. ਬਲੈਂਡਰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇੱਕ ਜਾਣ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਨੋਟ:

- ਸਵਾਦ ਲਈ 1 ਟੀਸਪੂਨ (5 ਮਿ.ਲਿ.) ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛਾਣ ਲਵੋ।

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਘਰ ਵਰਗਾ ਸੂਪ

5 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿੰਟ

- 1 ਵੱਡਾ ਛਿੱਲਿਆ, ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਲੂ  
2 ½ ਕੱਪ (625 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਤਰੀ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਲਵੋ  
¼ ਟੀਸਪੂਨ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ  
½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ  
10 ਔਂਸ (285 ਮਿ.ਲਿ.) ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਫੁਲ ਗੋਭੀ, ਐਸਪਰਗਸ ਜਾਂ ਗਾਜਰਾਂ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਸਾਸਪੈਨ ਵਿਚ 1½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਤਰੀ ਵਿਚ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਕਿ ਆਲੂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ।
2. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਸਲ ਕੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
3. ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪੈਨ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਤਰੀ ਵਿਚ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ।
4. ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਰੀ ਸਮੇਤ ਮਿਸ਼ਰਨ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।
5. ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁਣ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਣ ਹੋ ਜਾਏ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਣ ਲਵੋ।

### ਕ੍ਰੀਮ ਸੂਪ

3 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

- 1 ਡੱਬਾ 10 ਔਂਸ (284 ਮਿ.ਲਿ.) ਕ੍ਰੀਮ ਸੂਪ  
10 ਔਂਸ (284 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ  
1/3 ਕੱਪ (80 ਮਿ.ਲਿ.) ਪਤਲੇ ਕੱਟੇ ਸੁਕਾਏ ਆਲੂ (ਫਲੇਕਸ)

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸੂਪ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਸਪੈਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਲੂ ਫਲੇਕਸ ਵਿਚ ਪਾਓ।
3. ਜੇ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਇੱਕ ਜਾਣ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਵਰਤਾ ਦਿਓ।

ਸੁਝਾਅ: ਸੂਪ ਦਾ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਦੁੱਧ ਨਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

## ਕ੍ਰੀਮੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ

1 ਤੋਂ 2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿੰਟ

1½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲਿ.)	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ/ਸ਼ੋਰਬਾ
½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.)	ਸੇਲਰੀ (celery) ਕੱਟੀ ਹੋਈ
2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (30 ਮਿ.ਲਿ.)	ਪਿਆਜ਼ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.)	ਸਪਰੋਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
1½ ਟੇਬਲਸਪੂਨ (25 ਮਿ.ਲਿ.)	ਆਟਾ
½ ਟੀਸਪੂਨ (2 ਮਿ.ਲਿ.)	ਨਮਕ
¼ ਕੱਪ (50 ਮਿ.ਲਿ.)	ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
¼ ਟੀਸਪੂਨ (1 ਮਿ.ਲਿ.)	ਅਜਵਾਇਣ (thyme)

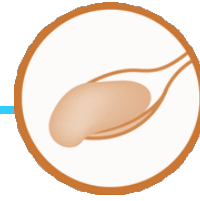
ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ ਨੂੰ ਸਾਸਪੈਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
2. ਸੇਲਰੀ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
3. ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿਚ ਸਪਰੋਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ।
4. ਦਰਮਿਆਨੀ ਅੱਗ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਤਰੀ ਉੱਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।
5. ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਖੂਬ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਰਮ/ਇੱਕ ਸਾਰ ਹੋ ਜਾਏ।
6. ਹੁਣ ਮੀਟ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਣ ਪਾਓ।
7. ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
8. ਗਾੜ੍ਹੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਰ ਕਰ ਲਵੋ।
9. ਪੌਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਹੋਰ ਬਦਲ: ਸੂਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ ਪਾ ਦਿਓ।



## ਹਲਵਾ/ਪੁਡਿੰਗ ਜਿਹੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਨੁਸਖੇ/ ਰੈਸਪੀਆਂ



### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੁੱਧੀਆਂ

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ

1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘਰ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ  
1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ  
1 ਕੇਲਾ  
2 ਟੀਸਪੂਨ (10 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ  
4 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (60 ਮਿ.ਲਿ.) ਚਾਕਲੇਟ ਸਿਰਪ  
ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ: 1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਸ਼ਹਿਦ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
2. ਬਲੈਂਡਰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਇਹ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇੱਕ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਨੋਟ:

- ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ 1 ਟੀਸਪੂਨ (5 ਮਿ.ਲਿ.) ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਸਵਾਦ ਲਈ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ/ਰਸ ਪੈਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ।

### ਫਲਾਂ ਦੀ ਠੰਢੀ ਕ੍ਰੀਮ (Fruit Mousse)

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ  
ਸਮਾਂ 55 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ (ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ)

1 ਪੈਕਟ 6 ਔਂਸ (180 ਗ੍ਰਾਮ) ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਜਿਲੇਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਜੈਲ-ਓ ਮਿਕਸ ਪਾਊਡਰ  
1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਉੱਬਲਦਾ ਪਾਣੀ  
1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ, ਬਰਫ ਸਮੇਤ  
1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼ (ricotta cheese)  
¼ ਕੱਪ (60 ਮਿ.ਲਿ.) ਚੀਨੀ  
1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਜੰਮਿਆ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਉੱਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜਿਲੇਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
2. 1 ਕੱਪ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ (ਬਿਨਾਂ ਬਰਫ) ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
3. ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਤਦ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇੱਕ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
4. ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ 4 ਕਟੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਓ।
5. 45 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਜੰਮ ਨਾ ਜਾਏ ਲਈ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

## ਐਪ੍ਰੀਕਾਟ ਕ੍ਰੀਮ (Apricot Crème)

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਸਮਾਂ 35 ਮਿੰਟ (ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ)

6	ਡੱਬਾਬੰਦ ਆਝੂ ਅੱਧੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਛਾਣੇ ਹੋਏ
1½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲਿ.)	ਦੁੱਧ, ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ
¼ ਕੱਪ (60 ਮਿ.ਲਿ.)	ਚੀਨੀ
3 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (45 ਮਿ.ਲਿ.)	ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ (30 ਮਿ.ਲਿ.)	ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਮਿਕਸੀ ਵਿਚ ਆਝੂ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਤੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
2. ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਸਪੀਡ ਤੇ ਮਿਕਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।
3. ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿਚੋਂ ਪੋਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਢ ਦਿਓ।
4. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਸਾਸਪੈਨ ਵਿਚ ਪਾਓ।
5. ਦਰਮਿਆਨੀ ਅੱਗ ਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
6. ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ।
7. ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ #6 ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਮੱਕੀ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਆਝੂ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
8. ਇਸ ਨੂੰ 4 ਕਟੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
9. ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਵੋ (ਤਕਰੀਬਨ 20 ਮਿੰਟ)

**ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪ**

ਔਂਸ	-	ਔਂਸ
ਟੀਸਪੂਨ	-	ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਟੇਬਲਸਪੂਨ	-	ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਮਿ.ਲਿ.	-	ਮਿਲੀਲਿਟਰ
ਗ੍ਰਾ.	-	ਗ੍ਰਾਮ

*ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ।*

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266390 (February 2017) Punjabi

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

