

अनुकूलित यो रेसिपीले [कुकिंग माटर्स](#)® वेबसाइटबाट पिनट बटर र सोया ससबाट स्वादिष्ट र पौष्टिक एशियाई प्रेरित सस बनाउछ।

पीनट बटर ससको साथ नूडल्स



फोटो क्रेडिट: हाम्रो शक्ति

सामग्री साझा गर्नुहोस्:

- 1 (16 औंस) प्याकेज होल गहुँ वा नियमित पास्ता (स्पागेटी)
- ¼ कप पीनट बटर
- ⅓ कप तातो पानी
- ¼ कप कम सोडियम सोया सस
- 2 चम्मच साइडर सिरका
- ४ चम्चा चिनी
- १ झोला जमेको तरकारी, जस्तै ब्रोकाउली वा हिउँ मटर, पग्लिएको

ऐच्छिक सामग्री

- २ चम्चा रातो मिर्च फ्लेक्स

निर्देशनः

१. पास्ता पकाउन ठूलो भाँडोमा पानी ल्याउनुहोस्।
२. जमेको तरकारीहरूलाई माइक्रोवेभमा दुईदेखि तीन मिनेटको लागि हल्का पगलनुहोस्।
३. उबलते पानीमा पास्ता थप्नुहोस्।
४. पास्ता पकाउँदा, एक मध्यम कचौरा मा मूँगफली बटर र तातो पानी मिलाउनुहोस्। एक चिकनी, पतली चटनी मा हलचल।
५. कटोरामा सोया सस, सिरका र चिनी थप्नुहोस्। चिनी भंग नभएसम्म मिलाउनुहोस्। यदि प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, रातो मिर्च फ्लेक्समा हलचल।
६. पास्ता पकाउने काम समाप्त हुनु अघि, पास्ताको साथ भाँडोमा पग्लिएको तरकारीहरू थप्नुहोस्। पास्ता र तरकारीहरू निकाल्नुहोस् र बर्तनमा फर्कनुहोस्।
७. पास्ता र तरकारीहरूमा बदामको चटनी हाल्नुहोस्। संयोजन गर्न टस। तातो वा चिसो सेवा गर्नुहोस्।

✓ ८ सेवा गर्दछ

✓ ३०० क्यालोरी प्रति सेवा

नोटहरूः

पास्ता र तरकारीहरूमा चटनी थप्दा, तपाईंले पकाएको प्रोटीन पनि थप्न सक्नुहुन्छ, जस्तै क्युब्ड टोफु वा चकलेट चिकन।

आधा चम्चा लसुन पाउडर वा अदुवाको साथ सस मसला गर्नुहोस्।

ब्लग गर्ने [Jani H. Leuschel, MS, NDTR](#)

Nutrition and Dietetic Technician, Certified) [खानामा](#)

[Jani द्वारा हल](#), पोषण बोनस संग व्यंजनहरू को विशेषता एक वेबसाइट।

