

आलुमा छाला छोड्दा खनिज र फाइबर थपिन्छ।



भुनेको आलुका टुक्राहरू

सामग्री:

- 3 साना मीठो आलु
- ½ प्याज, काटिएको, रिंगहरू अलग
- ½ चम्मच लसुन पाउडर (ऐच्छिक)
- ½ चम्मच नुन
- ½ चम्मच काली मिर्च
- जायफल (वैकल्पिक)
- 2 चम्मच जैतून वा तरकारीको तेल

निर्देशनहरूः

1. हातहरू 20 सेकेन्डसम्म राम्ररी धुनुहोस्
2. ओभनलाई 375 F मा तातो गर्नुहोस्।
3. बगिरहेको पानी मुनि मीठो आलु स्क्रब गर्नुहोस् र कुनै कालो दाग वा ठूला आँखाहरू काट्नुहोस्। तिनीहरूलाई सानो टुक्रा वा क्यूबहरूमा काट्नुहोस्, छाला छोड्नुहोस्।
4. एक मध्यम कटोरामा, मीठो आलुको टुक्रा र प्याज मिलाउनुहोस्। तेल, लसुन पाउडर (यदि चाहानुहुन्छ), नुन, काली मिर्च, र जायफल (वैकल्पिक) संग टस गर्नुहोस्।
5. बेकिंग शीटमा फैलाउनुहोस् र नरम नभएसम्म 15 देखि 20 मिनेटको लागि भुन्नुहोस्।

✓ 4 सेवा गर्दछ

✓ 215 क्यालोरी प्रति सेवा

रेसिपीहरू Jani H. Leuschel, MS, NDTR

(Nutrition and Dietetic Technician, Certified) द्वारा बनाईएको वा अनुकूलित) जसले

[जानी द्वारा फूड हलमा](#), पोषण

बोनस सहित रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने वेबसाइट।



प्रतिलिपि अधिकार © 2022 [Jani H. Leuschel](#)