

صحت مند ترکیبیں

نمکین انتخاب

- آم کا سلاد
- موروکن چنا سلاد
- سلاد - تابولیہ

کم چربی کھانے کے انتخاب

- لال دال کی یخنی
- توری کا پاستا
- مرغی کی یخنی

صحت مند میٹھی کے انتخاب

- پھلوں کی ترکاریاں
- خشک پھل اور گری دار میوے (nut)

بچوں کے لئے آسان نمکین

- اسپرینگ رول
- ہموار
- ہمس

پر دستیاب ہیں Shifa Community Clinic Cookbook تمام ترکیبیں

Link to Cookbook:

https://docs.google.com/document/d/1pzYBfMewjLH4Qlr57gXksQOV7Oouws7p8iDfYAf_teM/edit