

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਕਵਾਨਾ

ਸਨੈਕ ਵਿਕਲਪ

- ਅੰਬ ਸਲਾਦ
- ਮੋਰੱਕਾ ਚਿਕਨਿਆ ਸਲਾਦ
- ਤਬੌਲੇਹ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

- ਕਰੀਡ ਲਾਲ ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ
- ਘੱਟ ਕਾਰਬ ਜੁਚੀਨੀ ਪਾਸਤਾ
- ਚਿਕਨ ਟੋਰਟਿਲਾ ਸੂਪ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿਠਆਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

- ਫਲ ਸਲਾਦ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਨਟ ਬੱਲਸ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਖਾ ਸਨੈਕਸ

- ਬਸੰਤ ਰੋਲ
- ਸਮੁਥੀਆਂ
- ਹਮਸ ਡਿੱਪ

ਸਾਰੀਆਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਫਾ ਕਮਿ Community ਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਕੁੱਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਕੁੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਲਿੰਕ:

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