



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
സവാള, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, തക്കാളി ഇവ
വഴറ്റിയതിനു ശേഷം ഇതിലേക്ക് പ്രകൃതി
യിൽ മസാല മിക്സറിയിൽ അരച്ച്
ചേർക്കുക, ആവശ്യത്തിന്
പുളിപ്പെടുത്തുന്നതും ഉപ്പും കഴുകിവെച്ച തീർ
കഷണങ്ങളും ചേർത്ത് നന്നായി
തിളപ്പിച്ച് വാങ്ങിവെക്കുക.

How to prepare

After sauteing onions, ginger,
green chillies and tomatoes,
grind them in natural fish
masala mix, add enough
tamarind water, salt and washed
fish pieces and boil well.

Manufactured by:
Prakrthi Food Product, Payyannur
FSSAI: 2132125000633

ചേരുവകൾ:

തേങ്ങ, വെളിച്ചെണ്ണ, കഴുകി ഉണക്കി
പൊടിച്ച മുളക്, മല്ലി, ഉലുവ, മഞ്ഞൾ,
ചെറിയ ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, ഖീരകം,
കറിവേപ്പില.

Ingredients:

Coconut, Coconut Oil, Dried and powdered
chilies, Coriander, Fenugreek, Turmeric
Small Onion, Garlic, Cumin, Curry leaves.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Amount Per Serving:

Calories

625

%Daily Value*

Total Fat 49g

65%

Saturated Fat 40g

200%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg

Sodium 185mg

8%

Total Carbohydrates 28g

7%

Dietary Fiber 20g

1%

Sugar 4g

4%

Protein 10g

Vitamin C 14mg

Iron

11mg

Calcium 138mg

Potassium 830mg

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.