



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പരിപ്പ് വേവ്ച്ച ശേഷം അതിലേക്ക് പുളിപ്പെടുത്തൽ
ഒഴിച്ച് മഞ്ഞൾക്കൊടിയും കുമ്പള 600 ഗ്രാം
പച്ചക്കറികൾക്കുണ്ടാകും ഇടം.
'100ഗ്രാം പ്രകൃതി സാമ്പർ മസാല' മിക്സറിയിൽ
നന്നായി അമിച്ച് ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക.
ഹാകത്തിന് ഉപ്പും ഒരു ചെറിയ കഷണം വെളുപ്പും
കൂടിച്ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഒടുവിൽ കടുകും
വറൽ മുളകും ഇതിലേക്ക് വറുത്ത് താളിച്ചിടുക.

How to prepare

Boil the toor daal well and then add
tamarind water with turmeric
powder. Also add 600gms of
chopped vegetables.
Add '100g Prakrithi Sambar Masala'
which has been churned well in
mixi. Add suitable quantity of salt
and a piece of Jaggery,
then boil well.
Fry dried chillies and mustard.
It is ready for use.

Manufactured by:

Prakrithi Food Product, Payyannur
FSSAI: 11324013000249
prakrithifoods21@gmail.com

ചേരുവകൾ:

തേങ്ങ, വെളിച്ചെണ്ണ, കഴുകി ഉണക്കി
പൊടിച്ച മുളക്, മല്ലി, ചെറിയ ഉള്ളി,
വെളുത്തുള്ളി, കടല പരിപ്പ്, മീരകം,
ഉലുവക്കൊടി, കായം, കറിവേപ്പില.

Ingredients:

Coconut, Coconut Oil, Dried and powdered
chilly, Coriander, Small onions, Garlic, Split
chickpeas, cumin, Fenugreek powder,
Asafoetida Powder, Curry leaves.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Amount Preserving:

Calories 605

%Daily Value*

Total Fat 44g 59%

Saturated Fat 36g 180%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg

Sodium 242mg 10%

Total Carbohydrates 35g 12%

Dietary Fiber 25g 1%

Sugar 4g 4%

Protein 7g

Vitamin C 9mg Iron 9mg

Calcium 40mg Potassium 840mg

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.

