



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids

*Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes from
Penmai's Kitchen Queens*

www.Penmai.com



Our sincere thanks to all the members who had contributed their recipes in Penmai. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form, all rights reserved by the respective contributors. Though the contents provided here are with good faith and free from errors, we do not warrant its accuracy or completeness.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma

பிரட் பீசா

தேவையானப் பொருட்கள்

- 12 கிரைன் பிரட்/ மல்டி கிரைன் பிரட்/பிரவுன் பிரட் – தேவையானத் துண்டுகள்
- துருவிய சீஸ் – தேவைக்கேற்ப (எந்த வகையாக இருந்தாலும் சரி)
- காரட் - சிறிது (துருவியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1 (மிகப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காரம் விரும்பாதவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் இதைத் தவிர்த்திடலாம்)
- வெங்காயம் - சிறிதளவு (மிக பொடியாக நறுக்கியது. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பிடிக்காது என்றால் தவிர்த்திடலாம்)
- உப்பு, மிளகுத் தூள் – ருசிக்கேற்ப

செய்முறை

1. மேலே சொன்னவற்றை பிரட் தவிர்த்து உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தவைகளை ஒரு பெளலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். சீஸில் உப்பு இருக்கும், அதனால் உப்பைப் பார்த்துப் போட்டுக்கொள்ளுங்க.
2. பிரட் துண்டுகளை மிதமாக டோஸ்ட் செய்து கலந்த கலைவைகளை மேல பரப்பிவிடவும்.
3. பேக்கிங் ஷீட்டில் அடுக்கி ஓவனை ப்ரீ ஹீட் செய்து 350 டிகிரியில் 5 - 10 நிமிடங்கள் வைத்தால் போதும். சீஸ் கொஞ்சம் உருகினாற் போல இருந்தால் போதும். கொஞ்சம் ஆறியவுடன் பேக் செய்யுங்கள்.

ஓவன் இல்லாதவர்களுக்கு

1. பிரட் டோஸ்ட் செய்யாமல் தோசை தவாவில் மிதமான தீயில் வைத்து செய்து பாருங்கள் (நான் முயற்சி செய்ததில்லை). சீஸ் உருகும் வரை வைத்தால் போதும்.
2. சாப்பிட பிடிவாதம் பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு (picky eaters) ஸ்கூல் லஞ்ச் கொடுக்கலாம். சுலபமா சாப்பிடுவார்கள். இல்லையென்றால் மாலை நேர சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

1.மினி இட்லி செய்து, இட்லி பொடி, நல்லெண்ணெய் கலந்து கொடுப்பேன். ஈஸியாக சாபிட்டுவிடுவார்கள்.

இட்லி பொடி செய்யும் பொழுது எல்லா பருப்பும் கொஞ்சம் சேர்த்து, மிளகு, எள்ளு, கறிவேப்பிலை எல்லாம் கலந்து செய்வேன். நல்லெண்ணெயை அப்படியே சாப்பிடும் பொழுது உடலுக்கு நல்லது.

2. வெஜ் சப்பாத்தி: சப்பாத்தி மாவு பிசையும் பொழுது தண்ணீர் விடாமல், கொஞ்சம் காய் வேக வைத்து (தண்ணீர் சரியான அளவு மட்டும் சேர்த்து வேக வைக்கவும்) அதை மசித்து மாவுடன் கலந்து பிசைந்தி விடுவேன். மேலும் தண்ணீர் தேவை என்றால் அதற்கு பதில் கொஞ்சம் பால் கலந்து கொள்வேன். சப்பாத்தி செய்யும் பொழுது எண்ணெய்க்கு பதில் நெய் விட்டு செய்வேன்.

காய்கறிகளில் பீன்ஸ், காரட், ஸ்பினாச், உருளைக்கிழங்கு சேர்ப்பேன் அல்லது பொறியல் வகை இருந்தாலும் மிச்சியில் மசித்து சேர்ப்பேன். அல்லது வெஜ் குருமா செய்தால் அதில் இருக்கும் காய்களை மட்டும் எடுத்து மிச்சியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி கலந்து கொள்ளலாம். காய் சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கு இது நல்ல வழி.

3. முட்டை சான்ட்விச்: ஆம்லெட் செய்து, பிரட்டில் வைத்து சான்ட்விச் செய்து கொடுப்பேன்.

4. முட்டை சாதம்: முட்டையைக் கிளறி, உப்பு, மிளகு சேர்த்து, ஆறின சாதம் கலந்து கொடுப்பேன்.

5. சாதம் வகை: எலுமிச்சை சாதம், புளி சாதம், ப்ளைன் புலாவ் இதெல்லாம் எடுத்துச் செல்வார்கள். ...

6. காரட் பொறியல் செய்து, அதில் சாதம் கலந்து கொடுப்பேன்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

சாதா புலாவ்:

இதற்கு காரட், பீன்ஸ், காலிப்ளவர், உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகோஸ், கர்ன் பீஸ் போன்ற எப்போதும் வீட்டில் இருக்கும் காய்கறிகள் போதும். இதில் ஒன்று இரண்டு இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. கண்ணுக்கு அழகாக இருக்கும் பச்சை கலர், சிவப்பு கலர் என்று காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

காய்கறிகளை ஒரே போல வடிவத்தில் நறுக்கவும் (ஒரே அளவு நீள நீள துண்டுகளாகவோ அல்லது கியூப்களாகவோ செய்துகொள்வது பார்க்க அழகாயிருக்கும்).

அடுத்து காரத்துக்கு தகுந்த பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும். இஞ்சி விரும்பினால் சேர்க்கலாம்.

மசாலா அரைத்து செய்வதானால் இஞ்சி, பூண்டு (தேவையானால்), கொஞ்சம் தேங்காய் அல்லது தேங்காய் பால், ஒரு பிடி புதினா, ஒரு பிடி கொத்தமல்லி தழை, நான்கைந்து முந்திரி (முந்திரி சேர்ப்பது ஒரு ரிச்னெஸ் தரும் என்பதால், அதை விரும்பாதவர்கள் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலையைச் சேர்த்து செய்யவும்) இவைகளை நன்கு அரைக்கவும்.

ஒரு ஸ்பூன் சோம்பு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, அரை ஸ்பூன் பெருங்காயம், நான்கைந்து லவங்கம், ஒரு துண்டு பட்டை, ஒரே ஒரு இலவங்கப்பு, ஒரு பிரிஞ்சி இலை (bay leaf) எடுத்து வைக்கவும்.

ஒரு கப் பாஸ்மதி அரிசியை ஒரே ஒரு முறை களைந்து அது மூழ்கும் வரை நீர் விடவும். புலாவுக்குத் தேவையான நீர், அதாவது ஒரு கப் அரிசிக்கு ஒன்றரை கப் நீர் சரியாக இருக்கும்.

குக்கரில் செய்வதானால் டைரக்டாக குக்கரில் வைப்பது நல்லது. ஹாக்கின்ஸ் குக்கராக இருந்தால் நலம். அல்லது நான்ஸ்டிக் எலெக்ட்ரிக் குக்கர் இருந்தால் ரொம்பவே சுலபம்.

குக்கர்/எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு முதலில் சோம்பு, மிளகு போன்ற மசாலா சாமான்களைச் சேர்க்கவும். அது லேசாக நறுமணம் வந்ததும் நறுக்கிய மிளகாய் மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

காய்கறிகள் லேசாக வதங்கியதும் அரிசியை வடித்துச் சேர்க்கவும். இரண்டு நிமிடம் வதக்கி, தேவையான உப்பு மற்றும் கரம் மசாலாத்துள் சேர்த்து வதக்கி நீர் விட்டு மூடி வைக்கவும். கொஞ்சம் ரிச் ஆகவும் வேண்டும் ஆனால் அரைக்கவும் நேரமில்லை என்றால் கொஞ்சம் தேங்காய் பால் சேர்க்கலாம். (இந்த இடத்தில் மசாலா அரைத்துச் செய்தால் காய்களை முதலில் வதக்கி, மசாலா அடுத்து சேர்த்து பின்னர் அரிசியைச் சேர்த்து வதக்கவும்).

ரைஸ் குக்கரில் திறந்து பார்த்து வேண்டுமானால் நீர் விட்டு வைக்கலாம். பிரஷர் குக்கர் என்றால் ஒன்று அல்லது இரண்டு விசில் வந்தால் போதும். கொஞ்ச நேரம் சிம்மில் வைத்து இறக்கவும்.

பொலபொலவென புலவு தயார். மேலே விருப்பப்படி கொத்தமல்லி தழை, நெய்யில் பொரித்த பிரட் துண்டுகள் அல்லது நெய்யில் பொரித்த பனீர் துண்டுகள் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

எல்லாம் ரெடியாக இருந்தால் அரை மணி நேரத்தில் தயார் செய்துவிடலாம் (படத்தில் காய்கறிகள் அரிசி போன்றவற்றை வறுத்த விதமும், செய்த பிறகு எப்படி இருக்கும் என்றும் பார்க்கவும்).

இதையெல்லாம் செய்ய ரொம்ப நேரம் மெனக்கெட வேண்டியதேயில்லை. இரவு படுக்கும் முன் குழந்தைகளுடன் அரட்டை அடித்துக்கொண்டே, (கூட அவர்களையும் இன்வால்வ் செய்து கொண்டே) வேண்டியதை தயார் செய்து சின்னச் சின்ன டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்துவிட்டால் காலை சுலபமாக சமைத்துவிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

பீட்ரூட் புலாவ் :

மேலே சொன்ன விதமே தான் இதற்கும். ஆனால் பீட்ரூட் துண்டுகள் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் தேவை. ஒரே ஒரு ஸ்பூன் பீட்ரூட் சேர்ப்பது லைட் ரோஸ் கலரில் அழகாய் இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் துண்டங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் டார்க் கலரில் இருக்கும்.

பைன் ஆப்பிள் புலாவ்

பைன் ஆப்பிள் சீசனில் இதை செய்து அசத்தலாம். ரொம்ப இனிப்பாகவெல்லாம் இருக்கும் என்று பயப்பட வேண்டாம்.

மேலே சொன்ன முறையில் தான் செய்யனும். ஆனால் வெறும் cabbage மட்டும் போதும். மிளகு, சீரகம் etc, வை வறுத்து cabbage சேர்த்து வதக்கி, பின் அரிசி உப்பு மசாலா தூள் போட்டு நீர் விட்டு புலாவ் செய்துகொள்ளவும். கடைசியில் தனியாக ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரி திராசைஷை விரும்பினால் tootifrooti சேர்த்து வறுக்கவும். (ரொம்ப இனித்து விடும் என்று நினைப்பவர்கள் வெறும் முந்திரியை வறுத்து போடலாம்.) வறுத்ததை புலவில் கொட்டி மீண்டும் அதே நெய்யில் சிறுசிறு அளவாக நறுக்கிய பைன் ஆப்பிள் துண்டுகள் சுமார் கால் கப் அளவு எடுத்து வதக்கி சேர்க்கவும். பைன் ஆப்பிள் வாசனை மற்றும் சுவையுடன் குழந்தைகள் விரும்பும் புலாவ் இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

பேபி கார்ன் புலாவ்

பேபி கார்ன் எடுத்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அது எந்தளவு இருக்கிறதோ (உதாரணமாக ஒரு சிறிய கப் இருந்தால் அதே அளவு எல்லா காய்களும் வேண்டும்) அதே அளவுக்கு காரட் துண்டுகள், பீன்ஸ், முட்டைகோஸ், காலிப்ளவர் (இது இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை), பட்டாணி எடுத்துக்கொண்டு தேவையான இஞ்சி பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். அல்லது இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய், இரண்டு முந்திரி, கொஞ்சம் புதினா, கொஞ்சம் கொத்தமல்லி சேர்த்து அரைக்கவும். நான் புதினாவுக்கு பதில் புதினா பொடியும், தேங்காய்க்கு பதில் தேங்காய் பாலும் விட்டேன். இஞ்சி, மிளகாய், கொத்தமல்லியை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிவிட்டேன். அதனால் அரைக்கவில்லை.

எலெக்ட்ரிக் குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், மிளகு, சோம்பு, பெருங்காயம், ஒரு துண்டு பட்டை, நாலு கிராம்பு போட்டு இஞ்சி, மிளகாயையும் போட்டு வெடித்ததும், காய்களைக் கொட்டிக் கிளறி கடைசியாகக் கழுவி வைத்த அரிசியைச் சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் வதக்கியதும் புதினா தூள், கரம் மசாலாத் தூள் மற்றும் உப்பு போட்டு அரிசியை விட கொஞ்சம் அதிகமாக நீர் விடவும். எலெக்ட்ரிக் குக்கர் என்பதால் பார்த்து வேண்டுமானால் நீர் சேர்க்கலாம். அளவு என்று சொல்வதாயிருந்தால் ஒரு கப் அரிசிக்கு ஒன்றரை கப் நீர் போதும்.

அரைத்த விழுது பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் காய்களைப் போட்டதும் விழுதையும் கொட்டிக் கிளறவும்.

வெந்ததும் அடுப்பை அணைத்து மூடி வைத்திருந்து, சிறிது நேரம் கழித்து உபயோகப்படுத்தலாம். விரும்பினால் பிரட் துண்டுகளை கொஞ்சம் நெய் மற்றும் எண்ணெய் விட்டு பொரித்தாற்போல் போட்டு எடுத்து கலக்கவும். மேலே கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரிக்கவும்.

காய்கறிகளை விரும்பாத குழந்தைகள் கூட விரும்பி உண்ணும் புலவு இது.

பேபி கார்ன் வெந்தயக்கீரை புலாவ்

ஒரு கப் வெந்தயக்கீரையை ஆய்ந்து அலம்பி வடிகட்டவும். அதில் ஒரு ஸ்பூன்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

உப்பைப் போட்டு கையால் நன்கு பிசிறி ஒரு கால் மணி நேரம் அப்படியே வைத்தால் கசப்பு இறங்கும்.

அதற்குள் மேலே சொன்ன முறைப்படி அரிசியைக் களைந்து ஊற விடவும். மிளகு etc- வைப் போட்டு வெடித்ததும் ஊறிய வெந்தயக்கீரையை நன்கு பிழிந்து போட்டு பேபி கார்ன் துண்டுகளையும் போட்டு வதக்கி, அரிசி சேர்த்து மீண்டும் வதக்கி, உப்பு கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து வதக்கி நீர் விட்டு தேங்காய் பாலும் விட்டு புலாவ் செய்யவும். இது கசப்பே இன்றி பேபி கார்ன் துண்டுகளின் சுவையுடனும் அழகாக இருக்கும்.

புலாவ் வகையிலேயே சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.மற்றவை உங்கள் கற்பனைக்கு:

சில பேர் மட்டும் சொல்றேன். அதுக்கேற்ற மாதிரி அவரவர்கள் முறையிலேயே செய்யலாம்.

1. புதினா with peas ,
2. புதினா with கார்ன்
3. பாலக் with பனீர்.
- 4.புதினா with ஆலூ
5. தக்காளி with காலிப்ளவர்
6. புதினா with broccoli florets



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

எலுமிச்சை சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- எலுமிச்சைச் சாறு - 3 - 4 டேபிள் ஸ்பூன் (இதனை 1/4 டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி - 1 ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1- 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைகேற்ப
- எண்ணெய் - தாளிக்க (நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்தினால் ருசி நன்றாக இருக்கும். லஞ்சு பாக் செய்யும் பொழுது நான் எண்ணெய் தாளிக்க தேவையானது மட்டும் தான் சேர்ப்பேன். நிறைய சேர்த்தால் மந்தமா இருக்கும்)

தாளிக்க

- கடுகு - 1/4 ஸ்பூன்
- உளுந்து - 1 ஸ்பூன்
- கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - 1/4 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து

செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்கக் கொடுத்துள்ளப் பொருட்களைப் போட்டு தாளிக்கவும்.
2. பின்பு இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சிறிது வதக்கி எலுமிச்சைச் சாறு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
3. தண்ணீர் அளவு பாதியாகக் குறைந்ததும் அடுப்பை அணைத்து சிறிது ஆறவிடவும் (விரும்பியவர்கள் பொடியாக நறுக்கிய மல்லி இலை சேர்க்கலாம்).
4. ஆறின சாதத்தில் 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலந்து பின் எலுமிச்சைச் சாறைச் சேர்த்து கிண்டினால் எலுமிச்சை சாதம் ரெடி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

வெஜ் தேங்காய் பால் சாதம்

இது எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரில் செய்தால் நன்றாக வரும் (சுலபம் கூட). இல்லை என்றால் பிரஷர் குக்கரிலும் செய்யலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - ½ (நறுக்கியது)
- இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3 - 4 (சிறிது கீறி கொள்ளவும்)
- பீன்ஸ், காரட், பச்சை பட்டாணி - 1 கப் (நறுக்கியது)
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரகத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்
- தாளிக்க - 3 கிராம்பு, 1 துண்டு பட்டை, 1 பிரியாணி இலை
- தேங்காய் பால் - 1 கப்
- அரிசி - 1 கப் (பாஸ்மதி அல்லது சோனா மதூரி அல்லது சீரக சம்பா எந்த வகை என்றாலும் பரவாயில்லை. தண்ணீர் பார்த்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் தண்ணீர் அளவில் ஒரு கப் தண்ணீருக்கு பதில் 1 கப் தேங்காய் பால்)
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கிராம்பு, பட்டை, பிரியாணி இலைப் போட்டு தாளித்து, பின்பு இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும்.
2. பின்பு வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.
3. தக்காளி குழைந்ததும், காய்கள் சேர்த்து மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருஞ்சீரகத் தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறவும்.
4. 1 கப் அரிசிக்கு 1 கப் தேங்காய் பால், 1 கப் தண்ணீர் மற்றும் வதக்கியவைகளையும் குக்கரில் போட்டு on செய்தால் ரெடி. பிரஷர் குக்கர் என்றால் இரண்டு விசில் விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

5. முதல் நாள் காய்களை அரிந்து வைத்து, தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் மறுநாள் தாளித்து குக்கரில் வைத்து விட்டு கிளம்பினால் சாதம் ரெடி.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

தேங்காய் சாதம்

தேங்காய் - 1 கப் (துருவியது)

தாளிக்க

- கடுகு, உளுந்து
- கடலைப் பருப்பு
- காய்ந்த மிளகாய் - 3 (இரண்டாகக் கிள்ளி கொள்ளவும்)
- முந்திரி - 4 - 5
- பெருங்காயம்
- கறிவேப்பிலை
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்கக் கொடுத்தப் பொருட்கள் போட்டு தாளித்து, தேங்காய் துருவலைப் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி, உடனே அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
2. சாதத்தில் தேவையான உப்பு கலந்து, பின்பு கடாயில் சேர்த்து கிளறவும்.
3. தேங்காய் சாதம் ரெடி.

குறிப்பு: இந்த சாதத்திற்கு நிறைய உப்பு எடுக்காது, அதனால் பார்த்து சேர்க்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

சுலபமான புளி சாதம்

ஆறின சாதத்தில் (அல்லது முதல் நாள் மீந்த சாதத்தில்) சின்ன கோலிகுண்டு அளவு புளி கரைத்து அந்தச் சாறு மற்றும் உப்பு மஞ்சள் பொடி கலந்து வைக்கவும் (முந்தைய நாளுடையது என்றால் பிரிட்ஜில் வைத்து மறு நாள் காலை செய்து தரலாம்).

தாளிக்க

- கடுகு
- உளுந்து
- கடலைப் பருப்பு
- வர மிளகாய் - 3 - 4 (இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்)
- பெருங்காயம்
- வேர்கடலை
- கறிவேப்பிலை

செய்முறை

1. கடாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்கக் கொடுத்தப் பொருட்களை போட்டு தாளித்து, புளி ஊறின சாதத்தைச் சேர்த்து கிளறி மிதமான தீயில் மூடி போட்டு வைக்கவும்.
2. அடி பிடிக்காமல் நடுவில் கிளறி விடவும். 5 நிமிடம் போதுமானது.
3. அடுப்பை அணைத்து விடவும். சுவையான புளி சாதம் ரெடி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

சுலபமான தக்காளி சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- தக்காளி - 1 (சுடு நீரில் போட்டு எடுத்து, தோல் நீக்கி மிச்சியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்)
- சாம்பார் மிளகாய் பொடி - ½ ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப
- மல்லி இலை - சிறிதளவு (நறுக்கியது)

தாளிக்க

- கடுகு
- உளுந்து
- கடலப்பருப்பு
- பெருஞ்சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- வர மிளகாய் - 2-3 (இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்)
- பெருங்காயம்
- கறிவேப்பிலை

செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்கக் கொடுத்தப் பொருட்களைப் போட்டு தாளித்து, அரைத்த தக்காளி விழுது, மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். அடி பிடிக்காமல் நடுவில் கிளறி விடவும்.
2. 5 நிமிடம் கழித்து மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்திவிடவும்.
3. பின்பு ஆறிய சாதத்தை கலந்தால் தக்காளி சாதம் ரெடி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

எள்ளுருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- கறுப்பு எள் - 1 கப்
- வெல்லம் - ½ கப்

செய்முறை

1. எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். கடாயைக் காயவைத்து, அந்த எள்ளை (அது ஈரமாக இருக்கும் போதே) போட்டு, நன்கு பொரியும் வரை வறுக்கவும்.
2. பொடித்த வெல்லத்தை மிக்சியில் போட்டு, அதோடு வறுத்த எள்ளையும் போட்டு, வைப்பர் ப்ளேட் உபயோகித்து சுற்றி எடுக்கவும்.
3. எள் நைசாக அரைபட்டு விடாமல், ஒன்று இரண்டாக வெல்லத்தோடு சேர்ந்து இடிபட்டதும் எடுத்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து விடவும்.
4. இந்த வகை இனிப்பு உருண்டைகளை, குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்த பிறகு, அவ்வபோது கொடுத்து வரலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

வெள்ளை எள்ளுருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை எள் - 1 கப்
- வெல்லம் - 1/4 கப்

செய்முறை

1. எள்ளைச் சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் கொட்டி, நன்கு பொரியும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
2. வெல்லத்தை சிறிதளவே தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, அது கரைந்ததும், எடுத்து வடிகட்டி விடவும். பிறகு அதை கொதிக்கவிட்டு, பாகு பதம் (இதற்கு, ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீரில், அந்தப் பாகை ஒரு சொட்டு விட்டால், அது நன்கு பந்து போல் சேர்ந்து, உருட்ட வரும். இதுதான் சரியான பதம். சேர்ந்து வரவில்லை என்றால், இன்னும் அடுப்பில் இருக்க வேண்டும்) வந்த பிறகு, வறுத்த எள்ளைக் கொட்டி நன்கு கிளறவும்.
3. பின்னர் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து, சிறிது சூடாக இருக்கும்போதே, உருண்டைகளாகப் பிடித்து விடுங்கள்.

குறிப்பு:

பாகு வைக்கும்போது கவனமாக இருக்கவும். பாகு பதம் அதிகமாகி விட்டால், உருட்ட வராமல், உதிர்ந்து விடும். பதம் கம்மியாக இருந்தால், உருண்டை நழுத்து விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

வேர்க்கடலை உருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 ஆழாக்கு
- வெல்லம் - ¼ ஆழாக்கு

செய்முறை

1. பச்சை வேர்க்கடலையை வாங்கி வறுத்தும் செய்யலாம். கடையிலிருந்து வறுத்த வேர்க்கடலையாகவும் வாங்கிச் செய்யலாம்.
2. அந்த வேர்க்கடலையை முழுவதும் தோல் நீக்கி விடவும்.
3. வெல்லத்தை, சிறிது நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து இளக்கி, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
4. இதை மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் வைத்துப் பாகு வைக்கவும். இதற்கு கெட்டிப் பாகு வர வேண்டும்.
5. அதாவது, வெல்லக் கரைசல் கெட்டியாக ஆகும் போது அதை, ஒரு சிறிதளவு எடுத்து, ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில், சிறிதளவு தண்ணீரில் விட்டால், அதை உருட்டினால், நன்றாகப் பந்து போல உருள வேண்டும். இதுதான் சரியான பதம்.
6. இப்போது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து அதில் தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலையைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
7. இதற்கு ஒரு நிமிடம் தான் ஆகும். உடனே அடுப்பை அணைத்து விட்டு, இந்த வாணலியைத் தனியாக வைத்து விடவும்.
8. 5 நிமிடம் கழித்து, இந்தக் கலவை சூடாக இருக்கும்போதே (கை பொறுக்கும் சூடு), உருண்டை பிடிக்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும்.
9. ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது உருக்கிய நெய் வைத்து, அதைத் தொட்டுக் கொண்டோ அல்லது சிறிது அரிசி மாவைத் தொட்டுக் கொண்டோ, இந்த உருண்டைகளைப் பிடிக்கலாம் (சூடு தாங்குவதற்கு). ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும் இதைச் செய்யலாம்.
10. எல்லாவற்றையும் சரியான உருண்டையாக உடனே செய்யாமல், கையால் ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் செய்து, ஒரு தட்டில் வைத்து விட்டு, பிறகு, எல்லாக் கலவையையும், இதே போல முடித்து விட்டு, கடைசியில் சரியான உருண்டையாகச் செய்யலாம். ஆனால் சூடு இருக்க வேண்டும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

11. ஒரு வேளை துடு ஆறிவிட்டால் மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு முறை இந்தக் கலவையை வைத்து, சிறிது துடுபடுத்திக்கொண்டு, உருண்டை பிடிக்க வேண்டும்.

தோல் நீக்குவது எப்படி என்று தெரியாதவர்களுக்கு:

ஒரு முறத்தில் இதைப் போட்டு, இரண்டு கைகளாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துத் தேய்த்து, நன்றாகப் புடைத்தால் தோல் எல்லாம் கீழே விழுந்து விடும். கடலை மட்டும் முறத்தில் இருக்கும்.

www.Penmai.com

Contributor: Durgasakthi

Dry Fruits & Nuts Ladoo

Ingredients

- Ghee - 1 tsp
- Large dates - 20 (pitted)
- Mixed nuts - ¼ cup (almonds, cashews, walnuts, pistachios, peanuts as your wish)

Method

1. In a non stick pan Dry roast nuts for few minutes, set them aside to cool.
2. In a non stick pan, add ghee and add the dates and cook for 2 minutes.
3. Coarsely pulse the nuts in a mixer. Add this to the dates mixture. Make ladoos of your desired size.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

Pizza ஸ்டைல் சாண்ட்விச்:

இதற்கு பிரட் டோஸ்ட்டர் அல்லது OTG oven இருந்தால் நலம். இல்லாவிட்டாலும் இருக்கவே இருக்கு நான்ஸ்டிக் தவா.

ஒரு குடைமிளகாய் எடுத்து விதைகளை நீக்கி பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். அதே போல் ஒன்று அல்லது தேவையான தக்காளியையும் விதைகள் நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு வெங்காயத்தையும் அப்படியே. மூன்றையும் கலந்து உப்பு, மிளகுத் தூள், oregano பொடி சிறிது சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். முக்கியமாக ரெண்டு சீஸ் க்யூப் அல்லது சீஸ் ஸ்லைஸ் தேவை. க்யூப்ஸ் என்றால் துருவிவிடலாம். ஸ்லைஸ் என்றால் சின்னச் சின்னதாக கட் பண்ணி போடலாம்.

OTG அல்லது டோஸ்ட்டரில் செய்வதாக இருந்தால் ப்ரீ ஹிட் ஆனதும் (180 C) பிரட்டின் ஒரு பக்கம் மட்டும் வெண்ணெய் தடவி வைத்துக்கொண்டு வெண்ணெய் தடவிய பக்கம் கீழ் இருக்குமாறு வைத்து மேலே செய்து வைத்த ஸ்ட்ஃப்பிங்கைப் பரத்தி அதற்கும் மேலே இன்னொரு பிரட் ஸ்லைஸ் வைக்கவேண்டும். மேலே உள்ள ஸ்லைஸின் வெளிப்புறம் வெண்ணெய் தடவிய பக்கமாக இருக்கவேண்டும். இது போல எல்லா சாண்ட்விச்சையும் தயார் செய்யலாம். சாண்ட்விச் கோல்ட் கலரில் டோஸ்ட் ஆவதற்கும், உள்ளே உள்ள காய்கறிகள் வேகுவதற்கும் சரியாக இருக்கும். சீஸ் மெல்ட் ஆவது ஒரு அறிகுறி.

தவாவில் செய்வதானால் சீஸ் சேர்க்காமல் காய்கறிகளை மட்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெயில் லேசாகப் பிரட்டவும். மூன்றுமே சீக்கிரம் வேகக்கூடிய காய்கள். ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து பிரட்டினால் இன்னும் சீக்கிரம் வதங்கும். அரை வேக்காட்டில் எடுத்து கொஞ்சம் ஆற வைத்து உப்பு, மிளகு போன்றவைச் சேர்த்து கடைசியாக சீஸ் சேர்த்து பிரட் ஸ்லைஸுக்கு நடுவில் வைத்து இரு புறமும் சீராக டோஸ்ட் செய்து தரலாம்.

குறிப்பு: தக்காளி துண்டங்களை ஸ்லைஸ் செய்தும் வைக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

தக்காளிக்கு பதில் கெட்ச் அப் சேர்த்தும் செய்யலாம். இது அசல் pizza சுவை தரும் என்பதால் குழந்தைகள் விரும்புவார்கள்.

டோஸ்ட் செய்ய நேரம் இல்லையா? அப்போ இதை முயற்சி செய்யுங்கள்.

வெள்ளரிக்காய் இருந்தால் எடுத்து துருவிக்கொள்ளவும். அதில் நீர் ஊறிக்கொள்ளும் என்பதால் பிழிந்து வைக்கவும். இத்துடன் நாலைந்து பனீர் துண்டங்களை உதிர்த்துப்போட்டு வேண்டிய உப்பு, வெண்ணெய் மற்றும் காரத்துக்கு க்ரீன் சட்னி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

(க்ரீன் சட்னி செய்ய ஒரு பிடி கொத்தமல்லி தழையுடன் ஒன்று அல்லது அரை மிளகாய் சேர்த்து நீருக்கு பதில் ஒரு டீஸ்பூன் லெமன் ஜூஸ் விட்டு மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும். சுவைக்குத் தகுந்த உப்பு, அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை சேர்ப்பது காய்ந்து போவதை தடுக்கும்)

பிரட் ஸ்லைஸின் மேலே செய்து வைத்த கலவையை நன்கு பரத்தி இன்னொரு பிரட் ஸ்லைஸால் மூடவும். செய்து வைத்த சான்விச்சை நடுவில் குறுக்காக வெட்டி லஞ்ச் பாக்ஸில் பாக் பண்ணவும்.

குறிப்பு: நடுவில் வெண்ணெய் உள்ளதால் பிரட் ஸ்லைஸ் மேலே வெண்ணெய் தடவ வேண்டிய அவசியமில்லை. தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் அல்லது சில்லி சாஸ் பொருத்தமாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் சாண்ட்விச்:

ரொம்ப சிறிய குழந்தைகள் என்றால் காரம் தாங்காது. அவர்கள் விரும்பும்படி ஸ்வீட் சான்விச்சஸ் செய்யலாம்.

பிரட் ஸ்லைஸ் மேலே cookie cutter வைத்து ஷேப்பாக கட் செய்துகொள்ளவும் (cookie cutter இல்லையே என்று கவலைப்படவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள சின்ன எவர்சில்வர் டப்பா மூடி கொண்டு ரவுண்டாக கட் செய்தால் போதும்).

கட் செய்த ஸ்லைஸ் மீது ஜாம் தடவி funny faces தயார் செய்யலாம். கண்களுக்கு ரெண்டு செர்ரி பழங்கள், மூக்குக்கு ஒரு காய்ந்த திராசை, வாய்க்கு அரை முந்திரி அல்லது crescent moon shapeல் கட் செய்த ஒரு பேரீச்சை துண்டு வைக்கலாம். அல்லது டூட்டி ப்ரூட்டி கொண்டு அலங்கரிக்கலாம். குழந்தைகளையே வைத்து டிசைன் செய்யச் சொல்லலாம். இது அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி அழாமல் பள்ளிக்குச் செல்ல



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

வைக்கும்.

ஸ்வீட் சான்விச் ரோல்:

பிரட் ஸ்லைஸை வெட்டாமல் ஜாம் மட்டும் தடவி அப்படியே சுருட்டவும். கொஞ்ச நேரம் அழுத்தி சுருட்டினால் சுருள் விரியாமல் இருக்கும். அப்போது அதை ஒரு இன்ச் அளவுக்கு வெட்டி விட்டால் சங்கு சக்கரம் போல வரும். இதை வித விதமான கலர் ஜாம் கொண்டோ Nutella கொண்டோ செய்து தரலாம்.

ட்ரை கலர் சான்விச்சஸ்:

புதினா அல்லது கொத்தமல்லி வைத்து மேலே சொன்ன முறையில் சட்னி தயாரிக்கவும். அத்துடன் பனீர் துண்டுகளை மிகவும் பொடியாக உதிர்த்து கலக்கவும்.

இன்னொரு கலருக்கு தக்காளி சாஸுடன் சீஸை துருவிப் போட்டு கலந்து வைக்கவும்.

இதுவும் டோஸ்ட் செய்யத் தேவையில்லை வேண்டுமானால் ஸ்ட்ஃப்பிங்ஸ் உடன் வெண்ணெய் சேர்த்து வைக்கலாம் (பனீர் மற்றும் சீஸ் உள்ளதால் அதுவும் தேவை இருக்காது).

ஒரு ஸ்லைஸ் பிரட் வைத்து மேலே பச்சை ஸ்ட்ஃப்பிங்கைத் தடவவும். அதன் மேலே இன்னொரு ஸ்லைஸ் பிரட் வைத்து சிவப்பு ஸ்ட்ஃப்பிங்ஸ் தடவவும். அதன் மேலே மூன்றாவது பிரட் ஸ்லைஸை வைத்து நன்கு அழுத்தி டயக்னலாக கட் செய்யவும்.

இனி என்னவெல்லாம் பிரட் ஸ்லைஸ் மீது தடவலாம் என்று சொல்கிறேன்.

1. கேக் செய்யும் போது மேலே தடவும் ஐசிங் கூட பிரட் உடன் நல்ல பொருத்தம். ஒரு சுலபமான ஐசிங் சொல்கிறேன்.

நாலு கப் powdered sugar அல்லது castor sugar என்றால் நாலு டேபிள் ஸ்பூன் பால் தேவை. ரஇரண்டையும் ஒரு பெளலில் போட்டு fork அல்லது whisk வைத்து beat செய்யவும் (கொஞ்சம் கை வலிக்கும். குழந்தைகளுக்காக பொறுத்துக்கொள்ளலாம்). நன்றாக ஸ்மூத் ஆனதும் அரை டீஸ்பூன் வெண்ணிலா எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மேலே சொன்ன அளவு ஐசிங் அதிகம் என்றால் அப்படியே எல்லாவற்றையும் பாதியாக



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

எடுக்கவும். இதையே ஆரஞ்சு கலர் மற்றும் ஆரஞ்சு எசன்ஸ் சேர்த்து ஒரு போர்ஷனாகவும், ஸ்ட்ராபெரி எசன்ஸ் அண்ட் கலர் சேர்த்து ஒரு போர்ஷனாகவும் செய்துவைத்துக்கொண்டால் கொஞ்ச நாட்கள் வைத்திருந்து உபயோகிக்கலாம்.

2. ஆப்பிள் சாஸ் தடவலாம். இது வீட்டிலேயே சுலபமாக தயார் செய்யலாம். இதை செய்ய தேவையானவை:

Medium sized apples - 4 (cut into one inch pieces either peeled or with skin)
Apple juice (readymade) or Apple cider vinegar - ¼ to ½ cup
Powdered cinnamon - 1 tsp
Granulated sugar - ¼ to ½ cup (if the apples are sweet lessen the sugar)
Grated ginger - ½ tsp
Nutmeg powder - ½ tsp (this can be skipped if not desired)

ஆப்பிள் ஜூஸை விட ஆப்பிள் cider உபயோகித்தால் கொஞ்ச நாள் கெடாமல் இருக்கும். ஒரு பெரிய pan இல் ஆப்பிள் துண்டங்கள், ஆப்பிள் cider , மற்றும் பொடித்த சின்னமன் (பட்டை) சேர்த்து சிம்மில் மூடி வைத்து சமைக்கவும் (வாசனை பிடிக்காதவர்கள் மூக்கில் ஒரு கைக்குட்டையை கட்டிக்கொண்டு முகமூடி போடலாம்).

குறைந்த தீயில் மூடி வைத்தால் சீக்கிரம் வேகும். நடுநடுவே திறந்து கிளறவும். வெந்ததும் சர்க்கரை, ஜாதிக்காய் பொடி, மற்றும் இஞ்சி துருவல் சேர்த்து நன்கு சர்க்கரை கரையும் வரை கலக்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொண்டதும் அடுப்பை விட்டு இறக்கவும். சூடாக இருக்கும் போதே masher அல்லது பருப்பு கடையும் மத்து வைத்து மசிக்கவும். அல்லது கொஞ்சம் ஆறவைத்து மிக்சியில் puree போல அரைக்கவும். அவ்வளவுதான். ஆப்பிள் சாஸ் ரெடி. இதை pizzaக்கு தக்காளி சாஸுக்கு பதில் கூட தடவி செய்யலாம்.

3. அடுத்து சாக்லேட் சாஸ்:

தேவையானப் பொருட்கள்:

சர்க்கரை - 1 கப்
மைதா - 1 ½ டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - 1 சிட்டிகை
கோகோ பவுடர் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் - 1 கப்
வெண்ணிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

செய்முறை:

- சர்க்கரை, கோகோ பவுடர், உப்பு மற்றும் மைதாவை நன்றாக கலக்கவும். பால் சேர்க்கும் முன்பு இந்த நான்கையும் நன்கு கலக்கவேண்டியது முக்கியம்.
- இத்துடன் பாலையும் எசன்சையும் சேர்த்து மிதமான தீயில் வைக்கவும்.
- அவ்வப்போது கிளறி கட்டிகள் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். 3 நிமிடம் வைத்தாலே போதும் நன்றாக கெட்டியாகிவிடும். இறக்கி ஆறவிடவும்.

குறிப்பு: மேலே சொன்ன இரண்டு சாஸையும் சப்பாத்தியுடனும் சாப்பிடலாம். சாக்லேட் சாஸை ஐஸ் க்ரீம் மேலே விட்டு உபயோகிக்கலாம். சாக்லேட் ட்ரிங்க் செய்யவும் உபயோகிக்கலாம். இவைகளைச் செய்து பிரிட்ஜில் வைத்துக்கொண்டால் ஒரு வாரம் பத்து நாள் வரை கெடாமல் வரும்.

இனி என்ன, உங்கள் கற்பனையை வைத்து வித விதமாக லஞ்ச் பாக்ஸ் ரொடி செய்யலாமே.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Ramayaraj

மசாலா சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- உருளைக் கிழங்கு - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- கறிவேப்பில்லை & கொத்தமல்லி - தேவையான அளவு
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன்
- கரம் மசாலா - ½ ஸ்பூன்
- உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

1. வாணலியில் எண்ணெய் காய வைத்து, காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளிக்கவும்.
2. அடுத்து வெங்காயம், கறிவேப்பில்லை போட்டு வதக்க வேண்டும்.
3. அது வதங்கியதும் தக்காளி, உருளைக் கிழங்கைப் போட்டு வதக்கி, தட்டு போட்டு மூடி அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.
4. தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் மஞ்சள், மிளகாய், கரம் மசாலா தூள் மற்றும் உப்பை சேர்த்து சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும்.
5. எண்ணெய் மேலே வந்ததும் இதில் உதிரியாக இருக்கும் சாதத்தைச் சேர்த்து கிளறவும். கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: சாதம் சேர்த்த பிறகு அதிக நேரம் அடுப்பில் வைத்திருக்கக் கூடாது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

Veg Salad with puffed rice:

இது ஒரு salad. ஒரு தக்காளியை கொட்டை எடுத்துவிட்டு பொடியாக நறுக்கவும். இரண்டு இன்ச் நீளமுள்ள வெள்ளரிக்காய் துண்டை விதைகள் நீக்கி காரட் துருவியில் துருவவும். அதே போல ரெண்டு இன்ச் நீளமுள்ள ஒரு காரட் துண்டையும் துருவவும். வெங்காயம் விரும்பினால் ஒன்று பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். வீட்டில் ஆப்பிள், மாதுளை போன்றவை இருந்தால் அதுவும் குழந்தைகள் விரும்பினால் அதையும் சேர்க்கலாம். எல்லாவற்றையும் கலந்து குலுக்கி உப்பு சாட் மசாலா பொடியும் கலந்து வைக்கவும். மேலே கொத்தமல்லி தழை போட மறக்க வேண்டாம். இதில் காரட், தக்காளி மற்றும் வெள்ளரிக்காய் மூன்றும் தண்ணீர் விட்டுக்கொள்ளக்கூடியது என்பதால் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் கெட்டி அவலையும் சேர்த்தால் அது நீரையும் இழுத்துக்கொள்ளும், வயிறும் நிரம்ப இருக்கும். சத்தும் கிடைக்கும்.

இதெல்லாம் மட்டும் சேர்த்தால் குழந்தைகள் “ஹையா லி” என்று சொல்ல மாட்டார்கள், ஒரு சின்ன பாக்கெட்டில் டைம் பூரி என்று கடையில் கிடைக்குமே... papdi chat ல் போடுவது, அதையோ அல்லது ஒரு பிடி உருளைக் கிழங்கு சிப்சையோ மேலே நொறுக்கிப் போட்டு தந்துவிடவும். இது நிறைவான ஒரு ஆரோக்கியமான திண்பண்டம்.

மக்ரோனி with salad:

கடையில் கிடைக்கும் ப்ளைன் மக்ரோனியை வாங்கி வைத்துக்கொண்டால் ஒரு பிடி எடுத்து கொதிநீரில் உப்புடன் போட்டு வெந்ததும் வடித்து, மேலே குளிர்ந்த நீர் விட்டு அலசி மேலே சொன்ன காய்கறிகளுடன் அவலுக்கு பதில் போடவும். இதுவும் வயிறு நிரம்பி இருக்கும் ஒரு திண்பண்டம்..

அடுத்து பேரிச்சம்பழம் வைத்து செய்யக்கூடிய ஒரு ஸ்வீட் உருண்டை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Date Almond Surprise

இது சமைக்கத் தேவையில்லாத ஆரோக்கிய உருண்டை. செய்வது ரொம்பவே சுலபம்.

பாதாமை OTG oven இருந்தால் நன்கு பொன்னிறத்துக்கு வறுத்துக்கொள்ளவும். வறுத்த பின் நன்கு ஆறவிடவும். வறுத்த பாதாமை மிக்சியில் ஒரே ஒரு திருப்பு திருப்பவும். இது சீக்கிரமே பொடியாகிவிடும் என்பதால் நல்ல பெரிய குருணை போல பொடிக்கவேண்டும். பொடியில் சின்னச்சின்னதாக நறுக்கிய பேரிச்சையைச் சேர்த்து, மீண்டும் ஒரு திருப்பு திருப்பவும். கோட்டை நீக்கிய பேரிச்சையை வாங்குவதை விட கொட்டைகள் உள்ள பேரிச்சம்பழம் தான் சரியாக இருக்கும். கையால் உருண்டை பிடிக்கும் பக்குவம் வரும் அளவு பேரிச்சம்பழம் போடவேண்டும். மிகவும் கொழுகொழப்பாகி விட்டால் இன்னும் கொஞ்சம் பாதாம் பொடி போடலாம்.

இப்படி செய்ததுடன் கொஞ்சம் சாக்லேட் சிப்ஸ், கொஞ்சம் காய்ந்த திராட்சை, கொஞ்சம் டூட்டி ப்ரூட்டி, எல்லாம் சேர்த்து வாசனைக்கு கொஞ்சம் லெமன் அல்லது ஆரஞ்சு zest சேர்த்து உருட்ட வேண்டியதுதான்.

வீட்டில் சாக்லேட் சிப்ஸ் இல்லாவிட்டால் கோகோ பவுடர் கொஞ்சம் போட்டு பிசையலாம். கோகோ பவுடர், சிப்ஸ் எதுவுமில்லாமலேயே நன்றாகவே இருக்கும். முதல் படத்தில் உள்ளது அப்படி செய்ததுதான். நடு நடுவில் காய்ந்த திராட்சை போட்டது.

சாக்லேட் சிப்ஸ் உருக்கி இந்த உருண்டைகளைப் புரட்டி மேலே சாக்லேட் கோட் கொடுக்கலாம். அதையும் நட் பவுடரில் புரட்டி வைக்கலாம். இரண்டாவது படத்தில் சாக்லேட் கோட்டுடனும் நட் கோட்டுடனும் உள்ளது. அதுவும் தவிர, என்னை வறுத்து அதில் புரட்டுவதும் ஒரு விதம்.

Lemon/Orange Zest என்றால் என்னவென்று தெரிந்திருக்கும். தெரியாதவர்களுக்கு : ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சம் பழம் இருந்தால் காரட் துருவியில் coconut scrapper என்று பொடியாக ஒரு துளை இருக்கும் பக்கத்தில் பழத்தின் கலர் மட்டும் வரும்படியாக மிகவும் நிதானமாக துருவனும். பழத்தை முழுக்க திருப்பி திருப்பி இதன் கலரை சுரண்டிவிட்டால் பழம் முழுக்க வெளுப்பாக மாறிவிடும் (பழத்தை அப்படியே வைக்காமல் உடனே உபயோகித்துவிடவும் இல்லாவிட்டால் கெட்டுவிடும்). காரட் துருவியில் வந்ததென்னவோ அரை ஸ்பூன் கூட இருக்காது. ஆனால் இது natural flavor தரும், உணவுப் பண்டத்தை ரிச் ஆக்கும். எசன்ஸ் போன்ற செயற்கை பொருட்கள் இல்லாமலேயே நல்ல வாசனை தரும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

முதல் படத்தில் இருப்பது ப்ளான் (பார்க்க எள்ளுருண்டை போலவே இருக்கும். மீதி படங்களில் உள்ளவை சாக்கோ சிப்சை உருக்கி அதில் உருண்டையைப் புரட்டி, அப்படி புரட்டியதை மீண்டும் நட் பவுடரில் புரட்டியதும் ஆகும்).

The Ultimate

இது மேலே சொன்ன முறைதான். கைக்கு வந்த மாதிரி நட்ஸ் வறுக்கவும். Peanuts கொஞ்சம் சரிப்படாது. முந்திரி, pecans, sunflower seeds, walnuts, almonds எல்லாம் எடுத்து வறுத்து பெரிய பெரிய துண்டுகள் இருக்கும்படி பொடித்து, பேரீச்சை துண்டுகளுடன் அரைத்து உருட்டும் முன் லெமன் zest போடவும். அல்லது லெமனை பிழிந்தும் விடலாம். இதில் திராட்சை, டூட்டி ப்ருட்டிக்கு பதில் பெரிய பிஸ்தா பருப்புகளை வறுத்துக் கலந்தால் நடு நடுவே பச்சையாக கண்ணைக் கவரும்.

டிப்ஸ்: இது கையில் ஒட்டாமல் வர கொஞ்ச நேரம் ஃப்ரிஜில் வைத்து பிறகு உருட்டலாம். அல்லது கொஞ்சம் நெய்யை கையில் தடவிக் கொண்டு உருட்டினால் ஒட்டாமல் வரும். இதை ஒரு கப் கேக் liner மேல் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். வயிறு நிரம்பாது என்றாலும் சத்துக்காக சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: PriyagauthamH

அவல் இனிப்பு 1

தேவையானப் பொருட்கள்

- கெட்டி அவல்
- பால்
- ஏலத்தூள்
- சர்க்கரை
- தேங்காய் - துருவியது

செய்முறை

1. காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலில் கொஞ்சம் சுவைக்குத் தேவையான சர்க்கரையை சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளுங்கள். அவல் லேசாக நனைந்து மெத்தென்று ஆகும் அளவு அந்த பாலை விடுங்கள்.
2. அவல் ஊறியதும், தேங்காய் துருவல், ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கலந்து கொடுங்கள். சுவையான மாலைச் சிற்றுண்டி.

இன்னொரு வகை 2

இதற்கு பால் தேவையில்லை. அதற்கு பதில் வெல்லம். கொஞ்சம் வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கரைய விடுங்கள். அழுக்கு இருக்கும், அதனால், அதை வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது இந்தக் கரைத்த வெல்லத் தண்ணீரைக் கெட்டி அவலில் சேர்த்து கிளறுங்கள். தேங்காய் துருவல், ஏலப்போடி போட்டு கலந்து சாப்பிடலாம்.

அவல் ஸ்நாக் 3

தேவையானப் பொருட்கள்

- அவல் - 1 கப்
- தண்ணீர் - அவலை லேசாக நனைக்கும் அளவுக்கு
- வெங்காயம் - 1



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

- பச்சைமிளகாய் - 1 (கீறியது அல்லது காரத்துக்கு ஏற்ப)
- வேகவைத்த உருளை - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- காரட் - 1 பொடியாக நறுக்கியது)
- உப்பு
- மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை
- கொத்துமல்லி தழை - சிறிதளவு

தாளிக்க

- எண்ணெய்
- கடுகு
- உளுந்து
- பெருங்காயத் தூள்

செய்முறை

1. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, காயம் தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் லேசா வதங்கிய பிறகு, கேரட், உப்பு, கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள், சேர்த்து கிளறுங்கள்.
2. கேரட் பாதி வெந்ததும், உருளையைச் சேர்த்து கிளறுங்கள். கடைசியா லேசாகத் தண்ணீரில் நனைத்த அவலைப் போட்டு, ஒரு கிளறு கிளறி, கொத்துமல்லி தூவினால் சுவையான அவள் உப்புமா தயார்.

பாம்பே ப்ரெட் சான்ட்விச்

தேவையானப் பொருட்கள்

- ப்ரெட் துண்டுகள்
- பச்சை சட்னி
- வேகவைத்த உருளை – (வட்ட வட்டமாக நறுக்கவும்)
- பச்சை கேரட், வெள்ளரி, தக்காளி
- சாட் மசாலா

செய்முறை

- ப்ரெட் துண்டில் பச்சை சட்னியை தடவவும். மேலே உருளை, கேரட், வெள்ளரி, தக்காளி, அடுக்கவும். சாட் மசாலா தூவவும். மற்றொரு ரொட்டியில் வெறும் பச்சை சட்னி தடவி இதை மூடவும். துண்டுகளாக இட்டு பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

குறிப்பு: இதில் ஒரு பக்கம் பச்சை சட்னி, மறு துண்டுக்கு தக்காளி சாஸ் பயன்படுத்தலாம்.

Contributor: PriyagauthamH

இப்போது நிறைய குழந்தைகள் பாஸ்தா விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள். வெயிட் சாஸ், தக்காளி based மட்டுமில்லாம இந்திய சுவையிலும் செய்யலாம்.

முதல் வகை... பாவ் பாஜி மசாலா உபயோகித்து செய்வது. இன்னொரு வகை நாம் வீட்டில் குருமா செய்வோம் இல்லையா... அது போல் கிரேவி செய்து அதில் வேக வைத்த பாஸ்தா போட்டு செய்யலாம்.

அடுத்து நம் எல்லோர் வீடுகளிலும் இருக்கும் ஐட்டம் - இட்லி மாவு.

இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பம், பணியாரம் செய்யலாம். இன்னொரு ஐட்டமும் செய்யலாம். அதற்கு வீட்டில் சத்துமாவு இருக்கவேண்டும். இதை வெறும் கஞ்சி மட்டும் செய்யாமல் இதை வைத்து சுவையான பணியாரம் செய்யலாம்.

வெல்லத்தை நீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். தேவைப்பட்டால் ஸ்டவ்வில் வைத்து தூடாக்கி கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த வெல்லத் தண்ணீரை வைத்து சத்துமாவை தோசை மாவு போல கரைசத்துக் கொள்ளுங்கள். கூட இட்லி மாவும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பணியாரம் ஊற்ற வரும் பதத்தில் இருக்க வேண்டும். இதில் மசித்த வாழைப்பழம், கொஞ்சம் ஏலப்பொடி, சுக்கு பொடி போட்டு பணியாரம் செய்யலாம். சுவைக்குத் தேவையென்றால் தேங்காய் துருவல் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பணியாரம் கொஞ்சம் மிருதுவாக வருவதற்கு சிட்டிகை சோடா உப்பு வேண்டுமானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இல்லையென்றால், சத்து மாவு, இட்லி மாவுடன் வெங்காயம், காய்களை வதக்கி கலந்து, கார பணியாரம் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udhai

காரட் தால்

தேவையானப் பொருட்கள்

வேக வைக்க:

- காரட் - 1 (சுத்தம் செய்து பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்)
- பாசிப் பருப்பு - 1 சின்ன கப்
- பூண்டு - 5 பல்
- சீரகம் - 1 சிட்டிகை
- மிளகு - 5
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்
- உப்பு - ருசிக்கேற்ப

தாளிக்க

- நெய்
- கடுகு
- உளுந்து
- சின்ன சீரகம்
- பெருங்காயம்
- கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)

செய்முறை

1. மேலே சொன்னவற்றை பிரஷர் குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. பருப்பு கலவையை கரண்டியால் மசித்துக் கொள்ளவும் (உங்கள் குழந்தைக்கு காரட் பிடிக்காது என்றால் காரட் துண்டுகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாகக் குழைத்துக் கொள்ளவும்). தாளிக்க கொடுத்தவற்றை வைத்து தாளித்து, பருப்பு கலவையைக் கொட்டி ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.
3. இது குழந்தைங்களுக்கு ரொம்ப நல்லது. சுலபமாக செய்திடலாம். சாதம் - பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் குக்கரில் வைத்தால், தாளித்து லஞ்ச் கொடுத்து விடலாம். நெய்யில் தாளிப்பதால் சுவை நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

குழந்தைகளுக்கு மலசிக்கல் இருந்தால் இது குணமாக்கும்.

Contributor: Deepika Mahesh

Capsicum rice

Ingredients

- Cooked rice - 1 cup
- Colored bell peppers – ½ cup
- Onion - 1 (small)
- Tomato - 1
- Sambar powder - 1 ½ tbsp
- Salt - to taste
- Oil - 1 tbsp
- Mustard
- Channa dhal
- Curry leaves

Method

1. Heat the pan with oil add mustard ,channa dhal, curry leaves.
2. Add onions and fry till slight brown.
3. Then add tomatoes and capsicum, cook till the tomato is mushy.
4. Then add sambar powder, salt fry till the raw smell of sambar powder goes then add rice and mix well.

Contributor: Deepika Mahesh

Vegetable sandwich

Ingredients

- Bread - 4 slices (I normally use brown bread)
- Onion – ½ cup
- tomato – ¼ cup
- Capisicum – ½ cup
- Tomatto ketchup - 1 tbsp
- Red chilly powder - 1 tsp
- Garam masala – ½ tsp
- Green chutney or ketchup
- Cheese
- Salt - to taste

Method

1. Heat the pan with oil. Add onions till translucent then add tomato, capsicum and salt. Cook till the tomato is mushy.
2. Add red chili powder ketchup and garam masala. Mix well, keep aside and let it cool.
In the meanwhile, heat the sandwich maker.
3. Spread the green chutney then add masala and cheese to the bread and keep it in the sandwich maker. Serve with green chutney, sauce or ketchup.

Contributor: Deepika Mahesh

Fruit and nut bar

Ingredients

- Raisins – ¼ cup
- Fig – ¼ cup
- Dates - ¼ cup
- Badam – ¼ cup
- Pecans – ¼ cup
- Walnuts – ¼ cup
- Pistachios – ¼ cup

Method

- Grind it in the food processor till it becomes one round ball. Flatten it in the plate or breakfast table, cut it into pieces and wrap it in the wax paper and refrigerate it.
- You can eat this as a snack.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Malbha @ Malar

வெஜ் பாஸ்தா சாஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பாஸ்தா - 2 கப்
- வெங்காயம் - 1
- பச்சைமிளகாய் - 1 கீறியது (அல்லது காரத்துக்கு ஏற்ப)
- காரட் - 1 (வட்டமாக நறுக்கியது)
- பீன்ஸ் - 10 (மிதமான அளவில் நறுக்கியது)
- குடை மிளகாய் - ½ (மிதமான அளவில் நறுக்கியது)
- மஞ்சத்தூள் - சிட்டிகை
- மல்லித்தூள், மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு (மேலே தூவ)
- தாளிக்க - எண்ணெய்

சாஸ் செய்ய தேவையானப் பொருட்கள்

- தக்காளி - 2
- வெங்காயம் - 1
- பூண்டு பல் - 4
- இஞ்சித்துண்டு - பெருவிரலளவு
- (நீங்கள் கடையில் வாங்கிய பாஸ்தா சாஸும் பயன்படுத்தலாம்)

செய்முறை

1. முதலில் பாஸ்தாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி, சிறிது உப்பு போட்டு வேக வைக்க வேண்டும், அது வேகும் பொழுது சாஸ் செய்து கொள்ளவும்.
2. மேலே குறிப்பிட்ட எல்லாவற்றையும் கழுவி அரிந்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
பாஸ்தா வெந்ததும் எடுத்து தண்ணீரை வடிகட்டி அதில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கிளறி வைக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

3. ஒரு பெரிய வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
4. வெங்காயம் வதங்கியவுடன் பச்சைமிளகாய்,காரட் மற்றும் பீன்ஸ போட்டு, மஞ்சள், மல்லித்தூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு வேகவிடவும்.
5. காய் பாதி வெந்தபின் அரைத்து வைத்த சாஸ் கலவையைக் கொட்டி நீர்விட்டு வேகவிடவும்,
6. இத்துடன் குடைமிளகாயையும் சேர்க்கவும்.
7. காய் வெந்ததும் பாஸ்தாவை சேர்த்து கிளறி அடுப்பிலிருந்து வாணலியை இறக்கி அதன்மேல் கொத்துமல்லித் தழை தூவி பரிமாறலாம்.
8. இது நமது தென்னிந்திய சமையல் டேஸ்டில் இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Gloria

கமர்கட்டு

தேவையானப் பொருட்கள்

- தேங்காய்ப்பூ - ¾ அல்லது ½ கப் (முற்றியது)
- தேங்காய்பால் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (கெட்டியான பால்)
- உருண்டை வெல்லம் - 1 கப் (பொடித்தது)
- ஏலக்காய் பொடி - 1 சிட்டிகை
- நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

1. முதலில் வாணலில் 1 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு தேங்காய்ப்பூவை நன்கு சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. பின் அதே வாணலியில் சிறிது நீர் விட்டு உருக்கி மணல் இல்லாமல் வடிக்கட்டி எடுக்கவும்.
3. பின் அந்த வெல்ல கரைசலில் தேங்காய்பால் ஏலப்பொடி சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். நீரில் விட்டால் வெல்லம் முத்து போல் நிற்க வேண்டும். கையால் அழுத்தினால் கரையாமல் அழுந்த வேண்டும்.
4. அந்த பதம் வரும்போது தேங்காய்ப்பூ, நெய் சேர்த்து கை விடாமல் கிளறவும்.
5. ஓரம் எல்லாம் பூத்து சுருண்டு வரும். அதை இன்னும் சற்று சுருள ஆக்கவும்.
6. தேங்காய் பால் சேர்த்து பாகு காய்ச்சுவதால், கல் போல பாகு முற்றிப் போகாது (அதற்காக மிகவும் சுருள ஆக்க வேண்டாம்).
7. அடுப்பை அணைத்து சூடு ஆறியதும் கை பொறுக்கும் சூடு இருக்கும்போது கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு உருண்டை பிடிக்கவும்.
8. அப்புறம் என்ன... கடையில் கிடைக்கும் சுவையை விட மேலாக இழுபடும் கமர்கட்டு ரெடி. நான் பிள்ளைகளுக்காக ¾ கப் தேங்காய் சேர்த்தேன். தேங்காய் குறைவாக வேண்டுபவர்கள் அதை குறைத்துக் கொள்ளலாம். செய்வது சுலபம்.

Contributor: PriyagauthamH

Five Fruit Ice Lolly

Ingredients

- Clementine / Oranges - 2
- Lime - 1
- Mango - 1 (small)
- Apple - 1
- Pear - 1
- Icing sugar - 2- 3 tbsp or to taste

Method

1. Juice the Clementine. Juice the Lime/Lemon. Remove the seeds and keep aside.
2. Peel the skin of Mango, Apple, and Pear. Chop the fruity flesh alone.
3. Pulse all the fruits, and juices in a mixie with the icing sugar / Sugar.
4. Transfer to a vessel with spout which makes it easy to pour it into the lolly moulds. Fill the moulds.
5. Leave a gap at the top of mould to allow for expansion. Close with the lid provided.
6. Freeze for 6- 8 hrs or overnight.
7. Just run the frozen lolly mould under tap water. Wait for a minute before you pull it out.
8. Easy homemade, healthy, no added sugar, no artificial flavours or colors.
9. Makes approx 8 small lollies.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Note

1. If You do not have lolly moulds, you need disposable cups and wooden ice lolly sticks.
2. Fill the cups and cover them with cling film or aluminium foil and freeze.
3. After 1 - ½ hrs make a small slit in the foil or film cover and insert the lolly stick.
4. Refreeze... Demould as a lolly mould.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Gloria

எக் ப்ரெட்

தேவையானப் பொருட்கள்

- ப்ரெட் ஸ்லைஸ் - 6
- முட்டை - 2
- பால் - 200 மிலி
- சக்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- கார்ட் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்
- பீட்ரூட் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்
- நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- ஏலக்காய் பொடி - 1 சிட்டிகை

செய்முறை

1. முதலில் பால், சக்கரை, முட்டை, ஏலப்பொடி கலந்து நன்கு அடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. ப்ரெட்டை பால் கலவையில் நனைத்து தோசைக்கல்லில் இட்டு மேற்புறம் கார்ட் மற்றும் பீட்ரூட் கலவையைத் தூவி ஸ்பூனால் பால் கலவையை இன்னும் கொஞ்சம் தடவவது போல் ஊற்றவும்.
3. ஓரங்களில் நெய் ஊற்றி சிவந்ததும், ப்ரெட்டை திருப்பி விட்டு, இந்தப் புறமும் கார்ட் பீட்ரூட் கலவையை தூவி பால் கலவையை மேலே ஊற்றவும்.
4. இருபுறமும் சிவந்ததும் பரிமாறவும்.
5. பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த சிற்றுண்டி. செய்வது மிகவும் சுலபம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Lunch & Snacks Recipes for Kids (Tamil&English)

Make Kid-friendly bites using our Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Gloria

வெஜ் ரோல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- மைதா - 1 கப்
- சலாட் இலை - 4
- முளைக்கட்டிய பச்சை பயிர் - 1 கைப்பிடி
- காரெட் துருவல் - 1 கைப்பிடி
- சீஸ் துருவல் - 1 கைப்பிடி
- சாட் மசாலா - 1 ஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள், உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. மைதாவை சிறிது உப்பு சேர்த்து நீர்விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. பின் இரண்டாக பிரித்து சப்பாத்தி தேய்ப்பது போல் பெரிய வட்டமாக தோசை அளவிற்கு தேய்த்து, தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் வாட்டிக்கொள்ளவும் நன்கு வேக வைக்க வேண்டாம்.
3. வெந்த சப்பாத்தியில் இரண்டு சாலட் இலையை வைத்து பச்சைப்பயிரையும், காரட் துருவலையும் பரவலாக வைத்து தேவையான மிளகு, சாட் மசாலா, உப்பு தூவி அதன் மேல் சீஸ் துருவல் தூவி விடவும்.
4. பின் அதனை ரோலாக உருட்டவும். பிரியாமல் இருக்க ஓத் பிக் சொருகவும்.
5. அதை ஓவனில் 450 டிகிரியில் ஐந்து நிமிடம் வைத்து பின் ஸ்லைஸாக கட் பண்ணவும். பிள்ளைகளுக்கு பிடித்த உணவு இது.
6. சூடாக இருக்கும் போதே சாப்பிடுவது நலம்.