

# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



Make healthy choices for yourself and your family!

EatRight Ontario is here to help.



Call EatRight Ontario at 1-877-510-510-2 and talk to a Registered Dietitian for FREE!



Ask us for a FREE guide that's best for you.

Choices include:

- Adding flavour without salt
- Eating well when you have diabetes
- Heart healthy eating
- Making your recipes healthier
- Feeding young children

## Spice Up Your Meals ...Without Salt!

### Mango Chutney

**Get answers to your nutrition questions from a place you can trust.**

You can talk to us in English, Punjabi, Urdu, Tamil, Gujarati, Hindi and many other languages!

Makes 12 servings

- 1 cup fresh, ripe or frozen mango, thawed
- 2 tbsp (30 mL) canola or corn oil
- 2 tsp (10 mL) chili flakes
- 1 pinch cumin seeds
- ¼ tsp (1 mL) each of ground black pepper, coriander seeds, kalonji (onion seeds)
- ¼ tsp (1 mL) mustard seeds
- ¼ tsp (1 mL) fresh ginger finely grated
- 1 tsp (5 mL) sugar
- ¼ tsp (1 mL) paprika or ground chili
- ¼ cup (60 mL) lemon juice

1. Mash mango into pulp with spoon.
2. Heat oil in pan over medium heat. Pop and sizzle chili flakes, black pepper, cumin seeds, coriander seeds and kalonji.
3. When chili flakes pop and cumin seeds brown, add mustard seeds and ginger.
4. When mustard seeds pop, add sugar, paprika and lemon juice. Stir until combined.
5. Add the mashed mango pulp. Mix and cook on low heat for 5 minutes. Stir occasionally.

**Tip:** Serve chutney with roti, curries, kabab or grilled chicken.

### EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



Dietitians of Canada acknowledges the financial support of EatRight Ontario by the Ontario government.

©Dietitians of Canada, 2013. All rights reserved. Permission to reprint in its entirety. For non-commercial use only.

# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



તમારા માટે અને તમારા પરિવાર માટે કરો સ્વાસ્થ્યપ્રદ પસંદગીઓ!

EatRight Ontario મદદ માટે હાજર છે.



EatRight Ontario ને ૧-૮૭૭-૫૧૦-૫૧૦-૨ પર કૉલ કરો અને રજીસ્ટર થયેલ ડાયટિશિયન સાથે મફત વાત કરો!



તમારો માટે શ્રેષ્ઠ હોય તેવી મફત માર્ગદર્શિકા માટે અમને પૂછો.

- માર્ગદર્શિકાની પસંદગીઓમાં સમાવેશ છે:
- મીઠું નાંખ્યા વિના સ્વાદ ઉમેરવો
- તમને ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે સારો ખોરાક લેવો
- હૃદય માટે આરોગ્યપ્રદ ખોરાક
- તમારી વાનગીઓ વધુ આરોગ્યપ્રદ બનાવવી
- તમારા બાળકોના ખોરાક વિષયક

## મીઠા વિના ...તમારા ભોજનને સ્વાદિષ્ટ બનાવો! કેરીની ચટણી

તમારા પોષણલક્ષી પ્રશ્નોનાં જવાબ વિશ્વાસપાત્ર સ્થળેથી મેળવો.

આપ અમારી સાથે અંગ્રેજી, પંજાબી, ઉર્દુ, તામિલ, ગુજરાતી, હિન્દી અને બીજી ઘણી બધી ભાષાઓમાં વાત કરી શકશો.

### EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



૧૨ સર્વિંગ બનશે

૧ કપ તાજી, પાકી કેરી અથવા થીજેલી કેરી, થીજેલ અવસ્થામાંથી સામાન્ય થયેલ

૨ ટેબલસ્પૂન (૩૦ મિલી) કનોલા અથવા મકાઈનું તેલ

૨ ટીસ્પૂન (૧૦ મિલી) લાલ મરચાની ભૂકરી (ચીલી ફ્લેક્સ)

૧ ચપટી જીરૂ

૧/૪ ટીસ્પૂન (૧ મિલી) પ્રત્યેક, વાટેલા કાળા મરી, ઘાણા, કલોંજ (કાંદાનાં બીચા)

૧/૪ ટીસ્પૂન (૧ મિલી) રાઈનાં દાણા

૧/૪ ટીસ્પૂન (૧ મિલી) ઝીણું છીણેલું તાજું આદું

૧ ટીસ્પૂન (૫ મિલી) ખાંડ

૧/૪ ટીસ્પૂન (૧ મિલી) પાપ્રિકા અથવા દળેલું લાલ મરચું

૧/૪ કપ (૬૦ મિલી) લિંબુનો રસ

૧ ચમચીથી કેરીને છૂંટી કાઢો અને તેનો માવો (પલ્પ) બનાવો.

૨. મધ્યમ આંચ ઉપર પેનમાં તેલ ગરમ કરો. મરચા, મરી, જીરૂ, ઘાણા અને કલોન્જીનો વઘાર કરો.

૩. જ્યારે મરચા તડતડવાનાં શરૂ થાય, અને જીરૂ શેકાઈ જાય ત્યારે રાઈ અને આદું ઉમેરો.

૪. જ્યારે રાઈનાં દાણા ફુટવાનાં શરૂ થાય ત્યારે ખાંડ, પાપ્રિકા અને લિંબુનો રસ ઉમેરો. બધું ભળાઈ જાય ત્યાં સુધી હલાવો.

૫. છૂંટેલી કેરીનો પલ્પ ઉમેરો. મિશ્રણ બનાવો અને ધીમી આંચ પર ૫ મિનિટ રાંધો. વચ્ચે વચ્ચે હલાવો.

સૂચના: ચટણી રોટી, શાક, કબાબ અથવા ગ્રીલ કરેલ ચીકન સાથે પીરસો.

ડાયટિશિયન ઓફ કનેડા EatRight Ontarioના સમર્થનમાં ઓન્ટારિયો સરકારના નાણાકીય ટેકાની કદર કરે છે. ડાયટિશિયન ઓફ કનેડા ૨૦૧૩. તમામ હકો આરક્ષિત. સમગ્ર સ્વરૂપે પુનઃમુદ્રણની પરવાનગી છે. ફક્ત બિન-ધંધાર્થી ઉપયોગ માટે. Gujarati