

# گھر کا بنا ہوا بے بی فوڈ

## ترکیبیں

### پکائے ہوئے پھل

تازہ پھل کو دھوئیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں اس کے نرم ہوجانے تک تھوڑا سا پکائیں۔ پری شوربہ بنائیں یا چھان لیں تاکہ سبھی ڈالے ختم ہوجائیں۔ یقینی بنائیں کہ پھل میں کوئی بیج یا چھلکا نہ رہ جائے۔ ڈبہ بند پھل پر پانی ڈالیں تاکہ اگر شربت میں ڈبہ بند کیا گیا ہے تو شکر کا حصہ ہٹ جائے۔

### پکا ہوا کیلا اور دیگر تازہ پھل

پکے ہوئے کیلے پیلے ہوتے ہیں اور اس پر بھورے رنگ کے داغ ہوتے ہیں۔ کانٹے کی مدد سے تھوڑا سا مسل دیں۔ دیگر تازہ پھل؛ پکا ہوا کینٹالوپ، آڑو، خوبانی، ناشپاتی اور آلو بخارا بھی مسلے جاسکتے ہیں۔

### جمے ہوئے پھل

جمائے ہوئے، شکر نہ ملائے ہوئے پھل ہلکا سا پگھلائے جاسکتے ہیں، پھر انہیں ملایا اور آئس کیوب والی ٹرے میں جمایا جاسکتا ہے۔

### گوشت کی بنیادی ترکیب

مکعب کی شکل میں کاٹے ہوئے گوشت کا آدھا حصہ جو اچھی طرح پکایا ہوا ہو اور ۲ چمچہ فارمولہ یا پستان سے نکالا ہوا دودھ، بغیر نمک کے بڑے کے گوشت کا شوربہ یا پانی ملائیں اور ان سب کو پھینٹیں۔ (یہ نسخہ گرم گوشت کے ساتھ بہترین کام کرتا ہے۔)

### پکائی ہوئی سبزیاں

پکانے کے لئے، ابالیں، بھاپ دیں یا بھونیں، پھر پھینٹیں اور مسلیں / صحیح توازن بنانے کے لئے پانی ملائیں۔ نمک، شکر یا چکنائی شامل نہ کریں۔