

**Chickpea Salad: झटपट बनाएं टेस्टी और हेल्दी चना सलाद, वजन घटाने के लिए बेस्ट!**

**Chickpea Salad : रोजाना हेल्दी खाना? बनाएं आसान और पौष्टिक चना सलाद!**

Chickpea Salad, चना सलाद एक स्वादिष्ट, हेल्दी और जल्दी बनने वाली रेसिपी है, जो प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होती है। यह न केवल सेहत के लिए फायदेमंद है बल्कि स्वाद में भी लाजवाब होती है। इसे नाश्ते, लंच या स्नैक्स के रूप में खाया जा सकता है। अगर आप वजन घटाने या हेल्दी डाइट फॉलो कर रहे हैं, तो यह सलाद आपके लिए एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है।

#### **सामग्री:**

1. काबुली चना (सफेद चना) - 1 कप (रातभर भिगोकर उबले हुए)
2. प्याज - 1 मध्यम (बारीक कटा हुआ)
3. टमाटर - 1 बड़ा (बारीक कटा हुआ)
4. खीरा - 1 छोटा (बारीक कटा हुआ)
5. शिमला मिर्च (हरी, पीली या लाल) - ½ कप (बारीक कटी हुई)
6. हरी मिर्च - 1 (बारीक कटी हुई)
7. नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
8. हरा धनिया - 2 बड़े चम्मच (बारीक कटा हुआ)
9. काला नमक - स्वादानुसार
10. सादा नमक - स्वादानुसार
11. चाट मसाला - 1 छोटा चम्मच
12. भुना जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
13. ऑलिव ऑयल या सरसों का तेल - 1 छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

#### **बनाने की विधि:**

1. चने को उबालना

- सबसे पहले काबुली चने को 8-10 घंटे या रातभर पानी में भिगो दें।
  - सुबह इसे ताजे पानी में धोकर कुकर में डालें और 3-4 सीटी आने तक उबाल लें।
  - उबले हुए चने को ठंडा कर लें और फिर पानी छानकर अलग रख दें।
2. सब्जियों को काटना
- प्याज, टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च और हरी मिर्च को बारीक काट लें।
  - हरा धनिया भी बारीक काट लें।

### 3. सलाद तैयार करना

- एक बड़े बाउल में उबले हुए चने डालें।
- अब इसमें कटा हुआ प्याज, टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च और हरी मिर्च डालें।
- ऊपर से काला नमक, सादा नमक, चाट मसाला और भुना हुआ जीरा पाउडर डालें।
- नींबू का रस और ऑलिव ऑयल डालकर अच्छे से मिक्स करें।
- ऊपर से हरा धनिया डालकर गार्निश करें।
- अब आपकी चटपटी और हेल्दी चना सलाद तैयार है। इसे तुरंत परोसें और ताजे स्वाद का आनंद लें।

