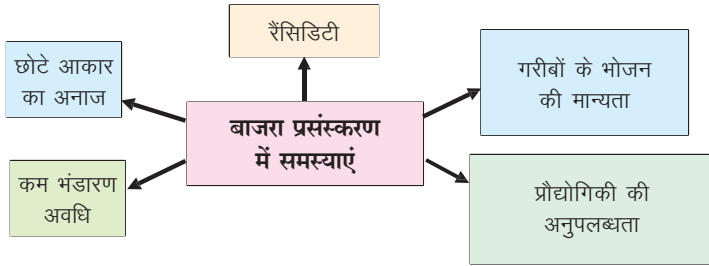


बाजरे का बेहतर उपयोग

बाजरा में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों (प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, लोह, विटामिन, आदि) की प्रचुरता के बावजूद प्रसंस्करण के अभाव में इसका उपयोग सीमित है। जबकि, खाद्य और पोषण सुरक्षा के लिहाज से, बाजरा भविष्य के लिए बहुत फायदेमंद अनाज साबित हो सकता है। उपरोक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए, बाजरा आधारित बहु-पोषक संसाधित उत्पाद विकसित किये गये हैं।



बाजरा के स्वास्थ्य लाभ

- ❖ ग्लूटेन मुक्त भोजन
- ❖ ओमेगा-3, ओमेगा-6, ओमेगा-9 फैटी एसिड की अधिक मात्रा
- ❖ अधिक आहार फाइबर
- ❖ कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स

बाजरा फ्लेक्स का उपयोग

- ❖ बेहतर पोषण गुणवत्ता (लोह, कैल्शियम, फास्फोरस)
- ❖ प्रसंस्करण के लिए उपयुक्त
- ❖ एंटी पोषक तत्वों की कमी
- ❖ बेहतर रंग और स्वाद
- ❖ बेहतर उपभोक्ता स्वीकृति

बाजरा फ्लेक्स मशीन



बाजरा फ्लेक्स

बाजरा फ्लेक्स बनाने की प्रक्रिया

पर्लिंग (15-20 मिनट)

भिगोना (20 मिनट)

भाप लगाना (15 मिनट)

सुखाना (50°C, 15 मिनट)

फ्लेक्स बनाना

सुखाना (70°C, 3 घंटे)

बाजरा फ्लेक्स

बाजरा चाँकलेट



बाजरा चाँकलेट में पोषण

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)	मात्रा
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	485.33
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	34.52
प्रोटीन (ग्राम)	10.97
वसा (ग्राम)	22.65
फाइबर (ग्राम)	2.37
खनिज लवण (मि.ग्रा.)	1.51
लोह (मि.ग्रा.)	1.3
फास्फोरस (मि.ग्रा.)	163.8

