

बाजरा के आटे की बेहतर गुणवत्ता और उपयोग

बाजरा के आटा को 4 से 5 दिनों के लिए रखा जा सकता है क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में वसा के कारण यह जल्दी खराब हो जाता है और खाने में अरुचिकर हो जाता है। यह बाजरा के आटे की स्वीकार्यता और उपयोग में एक बड़ी समस्या है।

- ❖ बाजरा में वसा की मात्रा में कमी करने से इसका स्वाद और भंडारण अवधि को सुधारा जा सकता है।
- ❖ अच्छे स्वाद और पोषण मूल्य के उत्पाद जैसे बिस्किट, केक आदि सफलतापूर्वक बनाये जा सकते हैं।

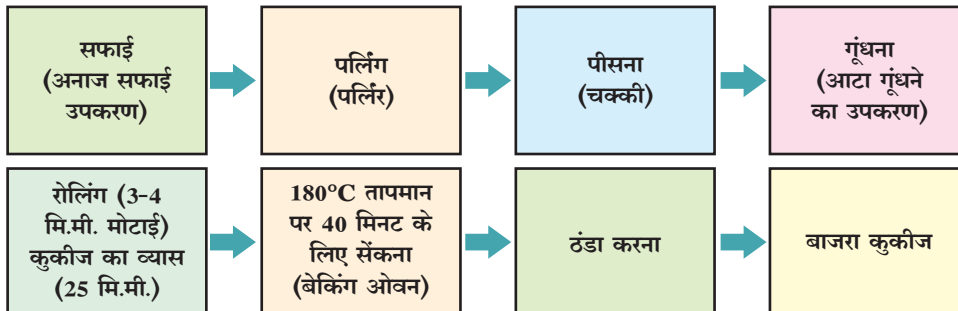
अनाजों में विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा (प्रति 100 ग्राम)

पोषक तत्व	बाजरा	गेहूँ	चावल	ज्वार
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	67.5	76	80	75
प्रोटीन (ग्राम)	11.6	11.8	6.8	10.4
वसा (ग्राम)	5.0	1.5	0.5	1.9
फाइबर (ग्राम)	1.2	1.2	0.2	1.6
खनिज लवण (ग्राम)	2.3	1.5	0.6	1.6
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	42	41	10	25
आयरन (मि.ग्रा.)	8.0	5.0	0.7	4.1

बाजरा कुकीज में पोषण (प्रति 100 ग्राम)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	448.21
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	65.29
प्रोटीन (ग्राम)	8.58
वसा (ग्राम)	16.97
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	60.4
फाइबर (ग्राम)	2.56
खनिज लवण (मि.ग्रा.)	1.28
आयरन (मि.ग्रा.)	2.7
फॉस्फोरस (मि.ग्रा.)	190.00

बाजरा कुकीज बनाने की प्रक्रिया



योगदान: सोमा श्रीवास्तव एवं दिलीप जैन

भाकृअनुप-केन्द्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान

जोधपुर 342 003 (भारत)

www.cazri.res.in

काजरी फैक्टशीट: 2021