



Product Name: **Chickpeas Curry Chola**

Net Weight: **500g**

Nutrition Facts

Amount Per 100g

Calories 257kcal

Total Fat	8g
Saturated Fat	1g
Polyunsaturated Fat	4g
Monounsaturated Fat	2g
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg
Sodium	836mg
Potassium	387mg
Calcium	92mg
Iron	114mg
Total Carbohydrate	38.9g
Dietary Fiber	3.4g
Sugar	3g
Protein	9g

Ingredients	Chickpea, Potato, Garlic, Onion, Ginger, Carrot, Salt, Coriander, Cumin, Cardamom, Cinnamon, Green Chili, White Pepper, Turmeric, Red Chili, Coriander Leaf, Bay Leaf and Vegetable Oil.
উপকরণ	ছোলা, আলু, রসুন, পেঁয়াজ, আদা, গাজর, লবণ, ধনিয়া, জিরা, এলাচি, দারুচিনি, কাঁচা মরিচ, সাদা গোল মরিচ, হলুদ, শুকনা মরিচ, ধনিয়া পাতা, ভেজপাতা এবং ভেজিটেবল অয়েল।
Cooking Method	Thaw the Delifrost Chickpeas Curry and then heat it with a Microwave Oven for 4 to 5 minutes. Or after thawing, heat it on a pan at 170 °C for 2 to 3 minutes.
বান্নার পদ্ধতি	কিছুক্ষন স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রেখে Delifrost Chickpeas Curry মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ৪ থেকে ৫ মিনিট গরম করুন অথবা Delifrost Chickpeas Curry কিছুক্ষন স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রেখে প্যানে (১৭০°সেঃ) ২ থেকে ৩ মিনিট গরম করুন।