



# ಓಟ್ಸ್ ಸೆಷಲ್

ಓಟ್ಸ್ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೆ ಹಸಿವು ನೀಗುವ ಇದರಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ದೋಸೆ, ಇಟಾಲಿಯನ್ ಓಟ್ಸ್, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## ಇಟಾಲಿಯನ್ ಓಟ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಂಪು, ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿರು ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ದೋಣಮೆಣಸು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್

ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಬ್ರೂಕೋಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಚಮಚ

ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಮೈದಾ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಓಟ್ಸ್ ಕಾಲು ಕಪ್, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಒರಿಗೆನೊ ಒಂದು ಚಮಚ/ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಮೈದಾ ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಮೈದಾ ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ, 1 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಉಳಿದ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಓಟ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಆರಿಗೆನೊ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ, ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಓಟ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

## ಓಟ್ಸ್ ಬರ್ಫಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್  
ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ  
ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಖರ್ಜೂರ 15

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ,  
ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆದು, ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಓಟ್ಸ್

ಹುರಿದು ತೆಗೆದು, ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಹಾಕಿ, ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಎಳ್ಳು, ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ, ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಖರ್ಜೂರ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಓಟ್ಸ್

ಓಟ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈಬರ್ ಹೊಂದಿದೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಜಾಸ್ತಿ, ಫೈಬರ್ ಕಡಿಮೆ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಸತು, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

