



# ದಿಢೀರ್ ಪೇಡ, ರುಚಿ ನೂಡ!

ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಪೇಡ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ರುಚಿಕರ ಪೇಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಪೇಡ ಮಕ್ಕಳ ಆಲ್ ಟೈಮ್ ಫೇವರೆಟ್!

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್, ಬೆಂಗಳೂರು



## ತಿನ್ನಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪೇಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳ್ಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಆರಿದ ನಂತರ ಪೇಡ ಮಾಡಿ ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಇವುತ್ತು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

## ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರವೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಮೆದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪೇಡ ಮಾಡಿ ಪಿಸ್ತಾದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ರವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ

