ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪೇಯ, ಸಲಾಡ್...

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಸ್ಮೂದಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಸ್ಮೂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು
ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ ನಾಲ್ಕು
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಗುಲ್‌ಕಂದ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಗುಲ್‌ಕಂದ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಏಲಕ್ಕಿ ತರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬೀಟ್ರೂಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ
ಲಿಂಬೆರಸ
ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಟ್ರೂಟ್ ತುರಿಯ ಜೊತೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೇಬು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಹದಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಸುರಿದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಉದುರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.