



ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಗೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಜ್ಯೂಸ್, ಪಾನೀಯಗಳು ರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದಂಥ ಜ್ಯೂಸ್, ಪಾನೀಯಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಒಂದು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು 5
- ಸಕ್ಕರೆ 4 ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುದಿನಾ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಕೋಕಮ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೋಕಮ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಹತ್ತು
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು
- ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಣಗಿದ ಕೋಕಮ್ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಕೋಕಮ್ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಕೋಕಮ್ (ಪುನರ್ಪುಳಿ) ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ.



ಬೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ