

ಮಸಾಲ ಮಜಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು/ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಡೆದ ಮಜಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ
ಹಾಕಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ
ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ
ತಂಪು
ನೀಡುತ್ತದೆ



ದೇಹದ
ತೂಕ ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡಲು ಇದು
ಸಹಕಾರಿ

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು ಐದು/ಸಕ್ಕರೆ ಆರು ಚಮಚ
ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಈ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳ ಜೊತೆ
ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ
ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎಳ್ಳಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಕಾಯಿತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಳ್ಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಳ್ಳು,
ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ
ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಇದು ದೇಹದ
ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು
ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುತ್ತದೆ

