



ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಬಿಸಿಗೆ ತಂಪು ತಂಪು ಸಲಾಡ್

ಹೇರಳವಾದ ನಾರು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿ, ಹಸಿವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ- ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಚ್ಚಿದ ಬೀಜರಹಿತ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು/ ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಅಥವಾ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಡಿ. ನಂತರ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಉದುರಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಾಹ ನೀಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗುವುದು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಚ್ಚಿದ ಪೈನಾಪಲ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಉದುರಿಸಿ.

