

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಲಸ್ಸಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಕೆ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸವಿದು ನೋಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಈ ಲಸ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಲಕ್ ಎಲೆ 6
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ



ಗೆಣಸಿನ ಪಾನೀಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೆಣಸಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಮಿಕ್ಕೆ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್ ಹಾಕಿ.

ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಗೆಣಸು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪಾನೀಯ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೆಣಸಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು
- ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ನೆನೆಸಿ ಚೂರು ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾದಾಮಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜುಗಲಬಂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಬಾದಾಮಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾದಾಮಿ 10
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಶುಂಠಿ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

