



# ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಶೇಂಗಾ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್



ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ.ಶಾಸ್ತ್ರಿ

## ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಎರಡು/ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ  
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ 4/ ನೆನೆಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ 4  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

## ಎಳನೀರು ಕಾಯಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಎಳನೀರಿನ ಒಳಗಿರುವ ತೆಳುಕಾಯಿ  
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಏಲಕ್ಕಿ 1, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳನೀರು ಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೀಜ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

