



ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸದ ತಂಪು ಪಾನೀಯ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಇಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸದೆ ತಯಾರಿಸುವ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ? ಇವುಗಳ ರುಚಿ ತೋರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿ.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಹಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಉಪ್ಪು

ಹಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ನಿಂಬೆ ರಸ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಯ ಅಂಶ ಬಿಡುವವರೆಗೂ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಮೂರು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿ. ಚರಟ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಡಿ. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋಲ್ ಕಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೋಕಂ ಸಿಪ್ಪೆ

ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೋಕಂ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದೆರಡು ಎಸಳು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದೆರಡು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಸೋಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸೋಸಿಟ್ಟು ಕೋಕಂ ರಸಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಐಸ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ತಂಪಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಿಡಿಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೋವಾ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಾನೀಯ.

