



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬಹುರೂಪ ರುಚಿಗಳ ಸ್ಮೂದಿ

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಮೂದಿ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಕಿವಿಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸ್ಮೂದಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ತಂಪು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಕಿವಿಹಣ್ಣು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿ, ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಪಾಲಕ್ ಎಲೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದು ಎಳನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದು ಶಕ್ತವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಪಾಲಕ್ ಎಲೆ ನಾಲ್ಕು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಳನೀರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್

ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಳಿದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಅರ್ಧ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು
- ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

