



ಸೀಬೆ ಸವಿರುಚಿ

ಸೀಬೆ ಅಥವಾ ಪೇರಲೆ ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾದ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಬೆ ಆರು ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಐದು ಚಮಚ
ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಆರು ಚಮಚ
ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಆರು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು

ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಬೆಯ ಜೊತೆ
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್
ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸರ್ವ್
ಮಾಡುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು
ಸೇವಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಬೆ

ಅಧಿಕ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಂಜು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಬೇಧಿ ನಿವಾರಕವಾಗಿರುವ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿವಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂಗಳನ್ನೂ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಸೀಬೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ)

ಕ್ಯಾಲೊರಿ 68 | ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ 8.2 | ಖನಿಜಾಂಶ 18 | ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ 2.2