



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಓಟ್ಸ್ ಸವಿರುಚಿ

ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಓಟ್ಸ್ ಉತ್ತಮ ಡಯೆಟ್ ಫುಡ್. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಓಟ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಓಟ್ಸ್ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಎನಿದು ಓಟ್ಸ್?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯ. ಬಾರ್ಲಿ ಕಡಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕುದುರೆಗಳಿಗೂ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ,

ಆಲ್ಪಲ್ ಓಟ್ಸ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಆಲ್ಮಂಡ್ ಬಟರ್ ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಆಲ್ಮಂಡ್ ಬಟರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಓಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್, ಬೆಲ್ಲ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

