

ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಾದದ ಹೊರತು ಸಿಹಿ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ ತುರಿ
- ಸಕ್ಕರೆ

ರೆಡ್ ಡ್ರಾಗನ್

ಡಿಲೈಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳು, ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುವಿ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ತುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಉದುರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಡ್ರಾಗನ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಡ್ರಾಗನ್ ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಚಿಕರ ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ರೆಡಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಎರಡು ತುಂಡು

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಟ್ರಸ್ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯ?

ಹುಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

