



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ರೆಸಿಪಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ!

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತಾಯಂದಿರು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬರಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ-ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕೇವಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, 19 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ 700% ರಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಜ್ ಮಾಡಿ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ₹1000* ಮೌಲ್ಯದ Amazon ಗಿಫ್ಟ್ ವೋಚರ್ ಗೆಲ್ಲಿರಿ!
20 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2023 ರೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಮೂದುಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ವಿಜೇತರ ಘೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಸುಧಾ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಬಾತ್

- ಬಾಣಲಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪವನ್ನು ಜಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಫಮಲು ಹೊಮ್ಮುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಿಡಿಸಿ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ತಿಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಹಸಿರು ಬಞಾಣೆ, ಮತ್ತು ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಸೇರಿಸಿ. 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಅರಿಶಿನ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ - ಇನ್ನೊಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಈ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೊಸರುಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಜಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಪಾಲಕ್ ಜೆಪಾತಿ

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ರುಜ್ಜಿದ ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ರುಜ್ಜಿದ ಪಾಲಕ್ ಸಾಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು ಬಳಸಿ.
- ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮಾನ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ಜಸಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹರಡಿ.



ವಾಕ್ಸೋ ಕುಟುಂಬ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಲಂಚ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ರೆಸಿಪಿಯನ್ನು pv@prajavani.co.in ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ 73380 18541 ಗೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಇತರ ತಾಯಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು PO ಬಾಕ್ಸ್ 5331, #75, ಎಂ ಜಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 001 ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಹತ್ತು ನಿರಾಕರಣೆ - ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ದಿ ಟ್ರಿಪ್ಲರ್ ಮೈಸೂರು (ಹಿ) ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಒಪಿಎಂಎಲ್) ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಐದುಮಾನಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಒಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಸ್ವಂತ ವಿತರಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಪಿಎಂಎಲ್ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಐದುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ/ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು/ರೋಚನಗಳಿಗೆ ಕಂಪನಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. EXO ಲಿಂಡ್ 500g ಪೊತೆಗೆ EXO ಸೊಪರ್ ಸ್ವಿಚ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ಯೂನಿಟ್ ಉಚಿತ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ