

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ

ಸ್ಟೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಲಾಡ್ ರೆಡಿ. ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಓಟ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಬೂಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು
- ಹಾಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಐಸ್‌ಶೀಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ಸೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಶೀಸ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಸುರಿದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತರಿಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ರುಚಿ ರುಚಿ ಪುಡ್ಲಿಂಗ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಸೇಬು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಚಿಯಾಸೀಡ್ಸ್, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತರಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೆನೆಸಿದ ಕಪ್ಪು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಪೋಟ ಎರಡು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ ತರಿ 4 ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ನೆನೆಸಿದ ಚಿಯಾಸೀಡ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ