



# 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 ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ 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.



## ಓಪನ್ ವೆಜ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್

- ಸಾಮಗ್ರಿ: ಬ್ರೌನ್ ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಬ್ರೆಡ್ | 2 ದೊಣ್ಣೆ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ | 1 ಕ್ಯಾರೆಟ್ | 1 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೂಕೋನು | 2 ಈರುಳ್ಳಿ | 3-4 ಚಮಚ ಜಿರೋಣ ರವ | ಜಾಟ್ ಮಸಾಲೆ | ಬಾರದವುಡಿ | ಕಿಚನ್ ಕಿಂಗ್ ಮಸಾಲೆ | ಗರಂ ಮಸಾಲೆ | ಅಮಜೂರು ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ
- ವಿಧಾನ: ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ, 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. ರವ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲಯ್ಸ್ ಗೆ ಒಂದು ಬದಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕಾದ ಹೆಂಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ತ್ರೈ ಆದಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ರುಚಿಕರ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ ರೆಡಿ.



## ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಪ್ರೈ

- ಸಾಮಗ್ರಿ: 1/4 ಕೆಜ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ | 1 ಚಮಚ ಒಣ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ | 1/2 ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ | 1/2 ಚಮಚ ಚಿಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಟ್ | 1/2 ಚಮಚ ಜಾಟ್ ಮಸಾಲೆ | 1/2 ಚಮಚ ಶುರಿ ಬೆಣ್ಣು ಪೇಸ್ಟ್ | 1 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 1 ಚಮಚ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ವಿಧಾನ: ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಗರಿಗರಿಯಾದ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಪ್ರೈ ತಯಾರಾಗಿದೆ.



ವಾಕ್ವೋ ಕುಟುಂಬ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಲಂಚ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ರೆಸಿಪಿಯನ್ನು [pv@prajavani.co.in](mailto: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.

ಕಳ್ಳು ನಿರಾಕರಣೆ - ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ದಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮೈನೋರು (ಪಿ) ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಒಪಿಎಂಎಲ್) ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಒಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಸ್ವಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಪಿಎಂಎಲ್ ನಿರ್ದೇಶನ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಫ್ಲೈಂಡ್, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಬಹುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ/ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು/ಲೋಪಗಳಿಗೆ ಕಂಪನಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. EXO ರೌಂಡ್ 500g ಟೋಪಿಗೆ EXO ಸೂಪರ್ ಸ್ಟಾಲ್‌ನ 1 ಯೂನಿಟ್ ಉಚಿತ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಪಟ್ಟಿಗೆಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ