



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.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ **₹1000*** ಮೌಲ್ಯದ Amazon ಗಿಫ್ಟ್ ವೋಚರ್ ಬುಚ್ಚಿ!
ಮುಂಬರುವ ವಿಜೇತರ ಘೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಸುಧಾ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.



ವಕ್ರೋ ಕುಟುಂಬ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ - ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ದಿ ಟ್ರಿಂಫೋ ಮೈಸೂರು (ಪಿ) ಅಮಿಟಿಡ್ (ಐಪಿಎಂಎಲ್) ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಐಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಸ್ವಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳ ಐಪಿಎಂಎಲ್ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಬಹುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ/ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಐಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು/ಲೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಕಂಪನಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. EXO ರೌಂಡ್ 500g ಜೊತೆಗೆ EXO ಸೂಪರ್ ಸ್ವಿಚ್‌ನ 1 ಯೂನಿಟ್ ಉಚಿತ.

ವಿಜೇತರು



ದಾಲ್ ಪಾಲಕ್ ಕಿಚಡಿ

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಬಳಿಕ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ಬಳಿಕ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ರೇವತಿ ಎಂ. ಬಿ.
ಕೊಂಬೆಟ್ಟು ಪುತ್ತೂರು
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ



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