



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಫಿನ್. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಫಿನ್ 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 ಟಫಿನ್ 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 ಟಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಫಿನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳ
ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ **₹1000***
ಮೌಲ್ಯದ Amazon ಗಿಫ್ಟ್
ವೋಚರ್ ಬಜೆತ!

ಮುಂಬರುವ ವಿಜೇತರ ಘೋಷಣೆಗಾಗಿ
ಮುಂದಿನ ಸುಧಾ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.



ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕುಟುಂಬ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ - ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ದಿ ಟ್ರಿಂಫ್ ಮೈಸೂರು (ಪಿ) ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಏಕೀಕರಣ) ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಏಕೀಕರಣದ ಸ್ವಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯ ಏಕೀಕರಣ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಬಹುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ/ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೀಕರಣದ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು/ರೋಪಗಳಿಗೆ ಕಂಪನಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. Exo ರೌಂಡ್ 500g ಜೊತೆಗೆ Exo ಸೂಪರ್ ಸ್ಟ್ರಬರ್‌ನ 1 ಯೂನಿಟ್ ಉಚಿತ.

ವಿಜೇತರು



ದಿಫೀರ್ ಖಾರ ರೊಟ್ಟಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗೋಧಿ ಹುಡಿ 2 ಕಪ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಕರಿಬೇವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಗೋಧಿ ಹುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕರಿಬೇವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಾಳೆಎಲೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ, ಕಾವಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ದಿಫೀರ್ ಖಾರ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರ್. ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಲೂ ಇದು ಸುಲಭದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ.

ಸರ್ವಮಂಗಳ. ಕೆ.
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ



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