

ದಾಳಿಂಬೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ದಾಳಿಂಬೆ ಒಂದು ಕಪ್
ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಾಳಿಂಬೆ , ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಸರ್ಟಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಲು ಸೇರಿಸದೆ ಶುಂಠಿ, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಯೂ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೇರಳವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯದ ಹರಿಕಾರ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಮೂರು
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕದ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಪಾನಕದ ಸೇವನೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.



ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಎಸಳುಗಳು ಆರು/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೇಬು ತಲಾ ಆರು ಚಮಚ
ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಆರು ಚಮಚ/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅಥವಾ ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.