



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 ಎಕ್ಸ್‌ಲೋ ಕೇವಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, 19 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ 700% ರಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಜ್ ಮಾಡಿ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.



EXO ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು



ಎಕ್ಸ್‌ಲೋ ಕುಟುಂಬ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ - ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ದಿ ತ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮೈಸೂರು (ಪಿ) ಅಮಿಟಿಡ್ (ಏಪಿಎಂಎಲ್) ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಏಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಸ್ವಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಪಿಎಂಎಲ್ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಬಹುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ/ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಪಿಎಂಎಲ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು/ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಂಪನಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. Exo ರೌಂಡ್ 500g ಜೊತೆಗೆ Exo ಸೂಪರ್ ಸ್ವಾಲ್ ನ 1 ಯೂನಿಟ್ ಉಚಿತ.

ವಿಜೇತರು



ಹಬೆ ಉಂಡೆಗಳು (ಸ್ಪೈಸಿ ಬಾಲ್ಸ್):

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಬಟ್ಟಲು, ನೀರು 2 ಬಟ್ಟಲು, ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು 4 ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ 1 ಬಟ್ಟಲು, ಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 1/2 ಚಮಚ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 2 ಚಮಚ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಂದಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಆದಿ ನಂತರ ನಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ಬೆಂದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.



**ಅಶ್ವಿನಿ ಶಂಕರ್
ಬೆಂಗಳೂರು**

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

