

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಈ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ತಂದವರು



Disclaimer

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.



Sun Pharma Laboratories Ltd.

Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176746 - KANNADA 8359659



ಮುನ್ನುಡಿ

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸನ್ ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಾವು ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಠ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಆತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯವೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಲು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗಿಂತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಡೈಯೆಟ್ ಅಸಿಸ್ಟ್ ಕುಕ್ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು (ಪಠ್ಯಾಹಾರಿ ಸಹಾಯಕ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಿಕೆ).

ಡೈಯೆಟ್ ಅಸಿಸ್ಟ್ ಕುಕ್‌ಬುಕ್ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಪುಸ್ತಕ ಮಾತ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯ-ಮಿತ್ರ ಘಟಕಾಂಶಗಳ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ಕನಿಷ್ಠ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇದು ಮಹತ್ವದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆಯ ಪರ್ಯಾಯಗಳು/ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್ ಸೀಡ್ಸ್‌ನ ಗೌಪ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಆಸಕ್ತಿಕರವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ!!



ನನ್ನ
ನೆಚ್ಚಿನ
ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು



ನನ್ನ
ನೆಚ್ಚಿನ
ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳು

ಆಹಾರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:



ಸಾವುಟಿನಿಂಗ್ (ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುವುದು) ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕರಿಯುವುದು. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



ರೊಸ್ಟಿಂಗ್ (ಸುಡುವುದು) ಕೇವಲ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವುದು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್ ಇದೊಂದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರ್ದ್ರತೆ/ಹಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.



ಸ್ಟೈರ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್ (ಬೆರೆಸಿಹುರಿಯುವುದು) ದೊಡ್ಡ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ.



ಮೈಕ್ರೋವೇವಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಸಮಯದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ವೇವ್ ಮೂಲಕ ಬೇಗನೆ ಕಾಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಬೇಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೇಕಿಂಗ್ ಇಲ್ಲಿ ಒವನ್‌ದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಒಣ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಸವರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಗ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ (ಸುಡುವುದು) ಗ್ರಿಲ್ಲರ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಣದಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಪೋಟಿಂಗ್ ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಟಾಕ್ ಅಥವಾ ವಿನಿಗರ್‌ನಂತಹ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು!!

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮೂಲಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತೀರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರದ ರಚನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ :

ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರು	ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಲಾಭಗಳು
 ಎಳ್ಳು ಧಾನ್ಯಗಳು	ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮೊಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ
 ಮೆಂತೈ ಬೀಜಗಳು	ಡೈಟರಿ ಫೈಬರ್, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್	ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು	ಒಮ್ಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟ್ಸ್, ಡೈಟರಿ ಫೈಬರ್	ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 ಗಸಗಸೆ ಬೀಜಗಳು	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸತುವು	ಮೊಳೆಗಳ ಬಲವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರತೀರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
 ಸೋಂಪು ಕಾಳುಗಳು	ಡೈಟರಿ ಫೈಬರ್, ತಾಮ್ರ, ಸತುವು	ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
 ಆಳ್ವಿಕಾಳುಗಳು	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಕ್ತಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಹೆಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು	ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಸೆಲೇನಿಯಂ	ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ
 ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ	ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಕ್ತಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
 ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳು	ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ	ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಕ್ತಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ

ನನ್ನ
ನೆಚ್ಚಿನ
ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು





ಪೌಷ್ಟಿಕ ಲಡ್ಡು

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಿಮಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಲಡ್ಡು (ಉಂಡೆಗಳು)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 14 ಉಂಡೆಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1 ಕಪ್ ಓಟ್ಸ್ (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪಿರದ ಶೇಂಗಾ (250 ಗ್ರಾಂ)
- ¼ ಕಪ್ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳು (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟಿ. ಚಮಚಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್
- 1½ ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ (375 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಿರಿ. ಅವು ತಂಪುಗೊಳ್ಳಲಿ.
3. ಓಟ್ಸ್ ಪೌಡರ್, ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ.
4. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಇಡಿ.
5. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಧ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
6. ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಏರ್ ಟ್ರೈಟ್ ಕಂಟೇನರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.

ಅಳತೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪಟ್ಟಿ

ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚಿಯ ಗಾತ್ರ

ಕಪ್	ಮೆಟ್ರಿಕ್
¼ ಕಪ್	60 ಮಿಲಿ
1/3 ಕಪ್	80 ಮಿಲಿ
½ ಕಪ್	125 ಮಿಲಿ
2/3 ಕಪ್	165 ಮಿಲಿ
¾ ಕಪ್	187 ಮಿಲಿ
1 ಕಪ್	250 ಮಿಲಿ



ಚಮಚಿ	ಮೆಟ್ರಿಕ್
¼ ಚಹಾಚಮಚಿ	1.25 ಮಿಲಿ
½ ಚಹಾಚಮಚಿ	2.5 ಮಿಲಿ
1 ಚಹಾಚಮಚಿ	5 ಮಿಲಿ
2 ಚಹಾಚಮಚಿ	10 ಮಿಲಿ
½ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ	7.5 ಮಿಲಿ
1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ (4 ಚಹಾಚಮಚಿಗೆ ಸಮ)	15 ಮಿಲಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
25 ಗ್ರಾಂಗಳು	292 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	43.42 ಗ್ರಾಂಗಳು	8 ಗ್ರಾಂಗಳು	10 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.57 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.26 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	45 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪರಿವಿಡಿ



ಅಲ್ಪೋಪಹಾರ

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. ದೂದಿ ಜೋಳದ ಮುರಿಯಾ | 06 |
| 2. ಮೊಟ್ಟೆಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಆಮ್ಲೇಟ್ | 07 |
| 3. ಲಾಚ್ಚಾ ಸೊಯಾ ಪಾರಾರಾ | 08 |
| 4. ಶಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು | 09 |
| 5. ಥಾಲಿಪೀಟ್ | 10 |



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟ

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1. ಕಡಲೆ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ಕಿಚಡಿ | 11 |
| 2. ಗಜ್ಜರೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಅನ್ನ | 12 |
| 3. ಫಿಶ್ ಕರ್ರಿ | 13 |
| 4. ಪನೀರ್ ಮತ್ತು ಮೆಂತೈ ಪರಾರಾ | 14 |
| 5. ಚಿಕನ್ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ | 15 |



ಸ್ನಾಕ್ಸ್

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ಸ್ | 16 |
| 2. ಕ್ರಂಚಿ ಖಾಕ್ರಾ | 17 |
| 3. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ವಡೆ (ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡ) | 18 |
| 4. ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೆಳೆ ದಹಿ ವಡಾ | 19 |
| 5. ಕ್ರಂಚಿ ಮಂಚಿ ಚಾಟ್ | 20 |

ಮಿಕ್ಸ್ಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ತ್ರಿಖಂಡ

ತ್ರಿಖಂಡ ಒಂದು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲ ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಬಣ್ಣಮಯ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು
ಬಡಿಸಲು : 2



ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 10 ಕೇಸರ ದಳಗಳು
- 1 ಕಪ್ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು (250 ಮಿಲಿ)
- 2 ಟಿ. ಚಮಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲು (30 ಮಿಲಿ)
- 1 ಕಪ್ ಬಸಿದ ಮೊಸರು (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1-2 ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಸ್ವಿವಿಯಾ ಪ್ಯಾಲೆಟ್ಸ್
- 1/4 ಚ.ಚಮಚಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್
- 2 ಕಪ್ ಹೋಳಿದ ಮಿಕ್ಸ್ಡ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ (ಆಪಲ್, ಪಪಾಯಾ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪೈನ್ಯಾಪಲ್) (500 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಕೇಸರ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರ್ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿ ವಸ್ತು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್, ಕೇಸರ್ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಮತ್ತೆಗಾಗುವವರೆಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿ.
3. 2 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.
4. ಬಡಿಸುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಳಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ 1/4 ಕಪ್ ತ್ರಿಖಂಡ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 5 ತಂಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ಕಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
100 ಗ್ರಾಂಗಳು	172 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	21.58 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.95 ಗ್ರಾಂಗಳು	6.06 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.95 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.59 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	374 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಶೀರ್ ಕೊರ್ಮಾ

ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಸವಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ : 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಊಟ: 4

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು

- 4 ಕಪ್ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು (1 ಲೀಟರ್)
- 1/3 ಕಪ್ ಶ್ಯಾವಿಗೆ (80ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಖಾರೀಕು (125ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ನಟ್ಸ್ (ಬದಾಮ, ಪಿಸ್ತಾ, ಅಕ್ಕೂಡೆ) (125ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ ಮನೂಕ (15ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ (30ಗ್ರಾಂ)
- 1/8 ಚಹಾಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿಪೌಡರ್
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ರೋಜ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ಕೇಸರಿ ಎಳೆಗಳು (ಐಚ್ಛಿಕ)

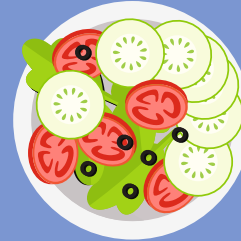
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಒಣ ನಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾದ ತವೆಯಲ್ಲಿ ಮನೂಕನ್ನು ಹುರಿದು ಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ದಲ್ಲಿ, ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಸವನೇ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಕುದಿಸಿರಿ
4. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ದಲ್ಲಿ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರೀಖನ್ನು ನೆನಸಲು ಇಟ್ಟು ಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಇಡಿ.
6. ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಗ್ಯಾಸ್ ಆರಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರೀಖ ಹಾಕಿ.
7. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮನೂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
8. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
90 ಗ್ರಾಂಗಳು	466 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	44.70 ಗ್ರಾಂಗಳು	14.27 ಗ್ರಾಂಗಳು	25.6 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.4 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.04 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	372 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ (ರೆಸಿಪಿ)



ಸಲಾಡ್

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ನ್ ಸಲಾಡ್ | 21 |
| 2. ಕೊಸಂಬರಿ | 22 |
| 3. ಕ್ರಂಚಿ ಸ್ವೀಟ್ ಪೊಟ್ಯಾಟೊ ಸಲಾಡ್ | 23 |
| 4. ಚಿಕನ್ ಲೇಮನ್ ಸಲಾಡ್ | 24 |
| 5. ಸೌಟ್ ಜಲಫೈಜಿ | 25 |



ಡಿಸರ್ಟ್ (ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು)

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. ಟ್ರೆಪಲ್ ಟ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲ್‌ನಟ್ ಖೀರ್ | 26 |
| 2. ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಡ್ ಚಿಕಿ | 27 |
| 3. ಶೀರ್ ಕುರ್ಮಾ | 28 |
| 4. ಮಿಕ್ಸ್‌ಪ್ರುಟ್ ತ್ರೀಖಂಡ | 29 |
| 5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಲಡ್ಡು | 30 |



ದೂದಿ ಜೋಳದ ಮುಟ್ಟಿಯಾ

ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಟ್ಟಿಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಮಳಭರಿತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಭರಿತ ವಾದ್ಯ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4

ಫ್ಲೆಕ್ಸೀಡ್ ಚಿಕ್ಕಿ

ಶ್ರೀಘ್ರ ಮತ್ತು ಸುಲಭ, ಪೋಟೀನ್ ಭರಿತ, ಓಮೇಗಾ 3 ಉತ್ತಮ ಮೂಲ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 24 ಪೀಸಿಸ್



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು

ಮುಟ್ಟಿಯಾಗಳಿಗಾಗಿ:

- 1 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೂದಿ (ಸೂರೆಕಾಯಿ) (250ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಕಪ್ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು (ಬಿಳಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ) (250ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ರವಾ (ಸಮಲೀನಾ) (125ಗ್ರಾಂ)
- 5 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಮೊಸರು (75ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1/2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಲಿಂಬೆರಸ
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 2 ಎಸಳು ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳೊಳ್ಳಿ (ಲಸೂನ)
- 1/2 ಚ ಚಮಚಿ ಅರಸಿಣ ಪೌಡರ್
- ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸ್ಲಾ
- 1 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಸಕ್ಕರೆ (5ಗ್ರಾಂ)
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಸವರಲು ಎಣ್ಣೆ

ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ:

- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಜೇರಗೆ ಕಾಳುಗಳು
- 1/4 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಹಿಂಗು
- 3-4 ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ

ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ:

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮುಟ್ಟಿಯಾಗಳಿಗಾಗಿ:

1. ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತೆಗೆ ನಾಡಿ.
2. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೈಯಿಂದ ಗುಂಡಿಗೆ ಉದ್ದ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ
3. ಹಬೆಯ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ರೋಲ್‌ನ್ನು ಇಡಿ ನಂತರ 10-12 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಪೋರ್ಕ್ ಚುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅದು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪೋರ್ಕ್‌ಗೆ ಅಂಟದೆ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.
4. ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ನಂತರ ಸಮನಾದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ:

1. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ನಂತರ ಜೇರಗೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ.
2. ಅವು ಚಟಪಟ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.
3. ಮುಟ್ಟಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಮಂದಗ್ಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ಇಡಿ ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ
4. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿಕೊಂಡಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
100 ಗ್ರಾಂಗಳು	265 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	49.75 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.46 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.99 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.28 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	55.37 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1/2 ಕಪ್ ಅಗಸ್ ಪೌಡರ್ (125 ಗ್ರಾಂ) (125 ಗ್ರಾಂ ಪೌಡರ್ ಒದಗಿಸಲು 62 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಅಗಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ)
- 1/2 ಕಪ್ ಅಗಲಚಗಳ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ರೋಡ್ (125 ಗ್ರಾಂ) (125 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ರೋಡ್ ಒದಗಿಸಲು 62 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಅಕ್ರೋಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ)
- 1/2 ಕಪ್ ಅಗಲಚಗಳ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬದಾಮು (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚ.ಚಮಚಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಸಿರು ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ (5 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ಕುಟ್ಟಿದ ಬೆಲ್ಲ (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಕಪ್ ನೀರು
- 1/2 ಚ. ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸವರಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಸವರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ.
2. ಒಣ ಹುರಿದ ಅಗಸ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ನಟಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಿ.
3. ಉರಿ ಬಂದ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ.
4. ಸಾಸ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಾಗುವವರೆಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು 1-2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಯಲಿ.
5. ಉರಿ ಬಂದ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಟ ಬೆರೆಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಬದಿಯಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ಲೇಪಿಸಿದ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
6. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಕೇರ್ ಶೇಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಕಂಟೇನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
5 ಗ್ರಾಂಗಳು	52 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	4.60 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.97 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.2 ಗ್ರಾಂಗಳು	0 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	12 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಆ್ಯಪಲ್ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್ ವೀರ್

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಅಧಿಕ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಓಮೆಗಾ 3 ಭರಿತ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 3

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಪುದಿನಾ ಆಮ್ಲೇಟ್

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಭರಿತ ಆಮ್ಲೇಟ್ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ : 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು: 1 (ಒಬ್ಬರಿಗೆ)



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1/4 ಕಪ್ ತುಂಡರಿಸಿದ ಸಿವ್ವೆ ಸುಲಿಯದ ಆ್ಯಪಲ್ (60 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಟಿ.ಚಮಚ ತುಂಡರಿಸಿದ ಅಕ್ಕೋಡ (30 ಗ್ರಾಂ)
- 1 1/2 ಕಪ್ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಹಾಲು (375 ಮಿಲಿ)
- 1 1/2 ಟಿ.ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ (22 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟಿ.ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲ (15 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಕುದಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
2. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಯ್ದಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿರಿ.
3. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 3 ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಳಿಭಾಗ (90ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಚಹಾಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ (30ಗ್ರಾಂ)
- 1/3 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ (80 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ (50ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಯಿಸಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬುರುಗು ಬರುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
2. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 1 ಚಹಾಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 1 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇಡಿ.
3. ಪ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ನಂತರ ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಸೌಟಿನಿಂದ ಬದಿಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ನಂತರ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿರಿ.
5. ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿದಿರುತ್ತದೆ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
30 ಗ್ರಾಂಗಳು	163 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	19.26 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.7ಗ್ರಾಂಗಳು	7.19 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.3 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.77 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	166 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
40 ಗ್ರಾಂಗಳು	95 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	7.9 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.09ಗ್ರಾಂಗಳು	5.64 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.0 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.17 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	80.40 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಲಚ್ಚಾ ಸೊಯಾ ಪರಾಠಾ

ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲು ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸೊಯಾ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾದಾ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಲಚ್ಚಾ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 6 (ಜನರಿಗೆ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1/2 ಕಪ್ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಸೊಯಾ ಹಿಟ್ಟು (60ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (60ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ಹುರಿದ ಜೇರಿಗೆ ಪೌಡರ್
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಹಾಚಮಚ ಹುರಿದ ಅಗೆಡೆ ಬೀಜಗಳು
- ಬೇಯಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ (30ಗ್ರಾಂ)
- ರುಚಿಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸೊಯಾ ಹಿಟ್ಟು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. 10-15 ನಿಮಿಷ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
3. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮನಾಗಿ 6 ಉಳ್ಳಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಳ್ಳಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟಣಕೆಯಿಂದ ಅಗಲ ಪರಾಠಾ ಆಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
5. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ
6. ಉಳಿದ ಉಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೆ ಮಾಡಿ.
7. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಸ್ಪ್ರೌಟ್ಸ್ ಜಲಪೈಜೀ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಸಲಾಡ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1 ಕಪ್ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳು (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟಿ.ಚಮಚ ತುಪ್ಪ (15 ಮಿಲಿ)
- 1 ಚಮಚ ಜೇರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಚಮಚ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚ ತುಂಡರಿಸಿದ ಕುಂಠಿ
- 1/2 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ ಪೌಡರ್
- 2 ಚಮಚ ಹವೇಜ ಪೌಡರ್
- 2 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚ ಕುಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ
- 1/2 ಕಪ್ ಕಡೆದ ಮೊಸರು (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಟಿ. ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜೇರಿಗೆ ಬೀಜ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಚಟ ಪಟ ಕರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಕರೆಯಿರಿ.
3. ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ, ಹವೇಜ ಪೌಡರ್, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ.
4. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉರಿ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿರಿ.
5. ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುದಿಸಿ. 1 ನಿಮಿಷ ಹೆರೆತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.
6. ಈಗ ಯೋಗರ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
40 ಗ್ರಾಂಗಳು	163 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	19.78 ಗ್ರಾಂಗಳು	8.75 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.46 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.75 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.63 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	100 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
50 ಗ್ರಾಂಗಳು	162 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	19.36 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.87 ಗ್ರಾಂಗಳು	6.17 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.13 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.61 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	30.97 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಚಿಕನ್ ಲೇಮನ್ ಸಲಾಡ್

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ ಕ್ರಂಚಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಭರಿತ ಸಲಾಡ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4

ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್
ಇರುವ ಅಲ್ಪೋಷಹಾರದ ತಿಂಡಿ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 3



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1 ಕಪ್ ಡ್ರೈಡ್ ಬೊನಲೆಸ್ ಚಿಕನ್ (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1/3 ಕಪ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತವಲು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ (80 ಗ್ರಾಂ)
- 1/3 ಕಪ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (80 ಗ್ರಾಂ)
- ಕೆಲವು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- 1/4 ಕಪ್ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು (ಹಸರು) (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1/3 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಡೋಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣ (80 ಗ್ರಾಂ)
- 1-2 ಹರಿದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಪಾಲಕ್ ಎಲೆಗಳು (5 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಲೆಟಿಸ್ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1/3 ಕಪ್ ಡ್ರೈಡ್ ಆಲ್ಫಲ್ (80 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಕ್ರೋಡ್ (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು (5 ಗ್ರಾಂ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ :-

- 1 ಟಿ. ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ಚಮಚಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ (15 ಮಿಲಿ)
- 1 ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕರಿ ಮೆಣಸು
- ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿಸಲು ಬೆಲ್ಲೆ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಚಿಕನ್ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಸ್ವಾದಕ್ಕೇಂದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಸಿವೆ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸು ಬೀಜ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಸಾಸಿವೆ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್, ಬೆಲ್ಲೆ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ, ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳು, ಲೆಟಿಸ್, ಪಾಲಕ್ ಎಲೆಗಳು, ತವಲು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಡೋಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಆಲ್ಫಲ್, ಅಕ್ರೋಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಚಿಕನ್ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾದದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣಲು ಬಡಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು

- 1 ಕಪ್ ಶ್ಯಾವಿಗೆ / ಸೆಮಿಯಾ (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1 1/2 ಕಪ್ ನೀರು
- 1. ಚಹಾಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (40 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು
- 4-5 ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು
- 1 ಕಪ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿರು ವಟಾಣಿ) (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1 1/2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಯಿಸಲು (22 ಮಿಲಿ)
- ಮಸಾಲೆಗಳು ಕರಿಯಲು
- 1/2 ಚಹಾಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳು
- 1/2 ಚಹಾಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳುಗಳು
- 1/2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಕಡಲೆ ಬೆಳೆ (7.5 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೆಳೆ (7.5 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚಿ ತೇಂಗಾ (30 ಗ್ರಾಂ)
- ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಒಣದಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
2. ಪ್ಯಾನ್‌ದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಂಗ್‌ನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ. ತೇಂಗಾ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಈಗ ಹಿಂಗ್ ಹಾಕಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಎಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಪ್ಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ ಈಗ ಮೆತ್ತಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಯಿದಿರುತ್ತವೆ.
5. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲುಕಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ.
6. ಕಾಯಿಸಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಗಂಟುಗಳು ಆಗದಂತೆ ಕಲುಕಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ನೀರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.
7. ಗ್ಯಾಸ್ ಆರಿಸಿ. ಪ್ಯಾನ್‌ನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. 3-4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಆರಲು ಇಡಿ.
8. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
50 ಗ್ರಾಂಗಳು	334 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	17.72 ಗ್ರಾಂಗಳು	27.07 ಗ್ರಾಂಗಳು	16.94 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.23 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.79 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	94.62 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
40 ಗ್ರಾಂಗಳು	475 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	78.66 ಗ್ರಾಂಗಳು	13.1 ಗ್ರಾಂಗಳು	11.94 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.37 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.93 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	67.91 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ತಾಲಿಪೀಟ್

ವಿವಿಧ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಕಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 6

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- | | |
|---|--|
| 1 ಕಪ್ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೆಳೆ ಹಿಟ್ಟು (ಬೇಸನ್) (250ಗ್ರಾಂ) | 1 ಚಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ (50ಗ್ರಾಂ) |
| 1 ಕಪ್ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು (250ಗ್ರಾಂ) | 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು |
| 1 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು (250 ಗ್ರಾಂ) | 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ |
| 1/2 ಕಪ್ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು (125 ಗ್ರಾಂ) | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು |
| 1/2 ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (125ಗ್ರಾಂ) | 1.5 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು (22 ಮಿಲಿ) |
| 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ | |
| 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಹವೇಜ್ ಪೌಡರ್ | |
| 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಪೌಡರ್ | |
| 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಗರಮ್ ಮಸಾಲೆ ಪೌಡರ್ | |
| 1 ಚಹಾಚಮಚಿ ಅರಿಸಿಣ ಪೌಡರ್ | |
| 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ (30ಗ್ರಾಂ) | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಾದಿ ಮತ್ತನೆಯ ಕಣಕ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಕ್ಕ ಚಕ್ಕ ಉಳ್ಳೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒದ್ದೆ ಮಸ್ಲೀನ್ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತಾಲಿಪೀಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತವೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತಾಲಿಪೀಟ್ ಮೇಲೆ 2-3 ಹನಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
- ಕಾಳಜೀಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೀಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ
- ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣಲು ಬಡಿಸಿ.

ಕ್ರಂಚಿ ಸ್ವೀಟ್ ಪೊಟ್ವಾಟೊ ಸಲಾಡ್

ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್,
ನಾರಿನಾಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಓಮೇಗಾ
6 ಫ್ಯಾಟೀ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ಈ ಸಲಾಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಟಿ.ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ
- ಚಮಚಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ (30 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- 1/4 ಚಮಚಿ ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್
- 1 ಮಧ್ಯಮ ಗೆಣಸು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು (200 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಸುಲಿದು ತುಂಡರಿಸಿದ್ದು (50 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ತೊಪ್ಪಲು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ (ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ), ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (50 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ರ್ಯಾಡಿಸ್, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (30 ಗ್ರಾಂ)
- 3 ಟಿ.ಚಮಚಿ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು (45 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (60 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ತಳದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಣಸನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಅದು ಕುದಿಯಲಿ, ಮತ್ತು 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತಯಾರಾಗಲಿ.
- ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಉಬ್ಬುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಹೊರ ಹೋಗಲಿ.
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಲೈಪಲ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ರ್ಯಾಡಿಸ್, ಎಳ್ಳು ಬೀಜ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗೆಣಸು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ಕಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿನಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
75 ಗ್ರಾಂಗಳು	468 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	87.90ಗ್ರಾಂಗಳು	13.26ಗ್ರಾಂಗಳು	6.45 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.04 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.92 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	39.03 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ಕಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿನಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
60 ಗ್ರಾಂಗಳು	208 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	24.42 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.07ಗ್ರಾಂಗಳು	12.15 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.31 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.27 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	80 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಕೊಸಂಬರಿ

ಪ್ರೊಟೀನ್ ತುಂಬಿಸಿದ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಗರಿ ಗರಿಯಾದ ಸಲಾಡ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 5

ಫದಾ ನೀ ಖಿಚಡಿ

ನಾರಿನಾಂಶ ಭರಿತ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಭರಿತ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 55 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1/4 ಕಪ್ ಒಡೆದುಕೊಂಡ ಹಳದಿ ಹಸಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು (60 ಗ್ರಾಂ)

1 ಚಕ್ಕ ಸೌತಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (30 ಗ್ರಾಂ)

1 ಚಕ್ಕ ಗಜ್ಜರಿ, ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (30 ಗ್ರಾಂ)

1/2 ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (20 ಗ್ರಾಂ)

1 ಚಕ್ಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (30 ಗ್ರಾಂ)

1 ಟಿ. ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ

1/4 ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (60 ಗ್ರಾಂ)

ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು:-

1 ಚ.ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ

1/2 ಚ. ಚಮಚ ಸಾವಿವೆ ಬೀಜಗಳು

1 ಟಿ.ಚಮಚ ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತುಂಬಿ

1 ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಒಂದು ಚಟಕೆಯಷ್ಟು ಹಿಂಗು

4-5 ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನನೆಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 1 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ.
- ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಚ.ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾವಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೀಜಗಳು ಪಟ ಪಟ ಎಂದಾಗ ತುಂಬಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಚಟ ಪಟ ಅನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಧಾನ್ಯದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಣ್ಣಲು ಬಡಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1 ಕಪ್ ಹಳದಿ ಹಸಿರು ಬೆಳೆ (250ಗ್ರಾಂ)

3/4 ಕಪ್ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು (ದಾಲಿಯಾ) (187ಗ್ರಾಂ)

1 ಕಪ್ ಸಿವೆ ತೆಗೆದ ಮತ್ತು ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (250ಗ್ರಾಂ)

1 ಕಪ್ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ (250ಗ್ರಾಂ)

1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು ಹೂಗಳು (250ಗ್ರಾಂ)

1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ (250ಗ್ರಾಂ)

1/4 ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಕಾಳುಗಳು (60 ಗ್ರಾಂ)

1 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ ಹಸಿ ತುಂಬಿ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಪೇಸ್ಟ್

1/2 ಚಹ ಚಮಚ ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್

1/2 ಚಹಾಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪೌಡರ್

1 ಚಹಾ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ:

1 ತುಂಡು ದಾಲಚಿನಿ

3 ಲವಂಗ

1 ಚಹಾ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳು

1/2 ಚಹಾ ಚಮಚ ಹಿಂಗು

2 ಚಹಾಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಯಿಸಲು (10 ಮಿಲಿ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಹಸಿರು ಬೆಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನನೆಯಲು ಇಡಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಬದಿಯಲ್ಲಿಡಿ.
2. ನಂತರ 4 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿಡಿ
3. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ, ನಂತರ ದಾಲ್ಚಿನಿ, ಲವಂಗ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
4. ಕಾದ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5-8 ನಿಮಿಷ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 4-5 ನಿಮಿಷ ಕಲುಕಿಸಿ.
5. ಕಾದ ನೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ್ನು 3-4 ಸಿಳ್ಳೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
6. ಹಬೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಹೊಗಲು ಬಿಡಿ ನಂತರ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
7. ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸವನೆ ತಿರುವಿರಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
30 ಗ್ರಾಂಗಳು	110 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	9.92 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.72 ಗ್ರಾಂಗಳು	6.17 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.12 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.9 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	17 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
80 ಗ್ರಾಂಗಳು	600 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	109.19 ಗ್ರಾಂಗಳು	31.08ಗ್ರಾಂಗಳು	4.46 ಗ್ರಾಂಗಳು	15.43 ಗ್ರಾಂಗಳು	8.69 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	173 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಕ್ಯಾರಟ್ ಲೇಮನ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಭರಿತ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಭರಿತ, ಅಧಿಕ ನಾರಿನಾಂಶದ, ಅಡುಗೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ ರೈಸ್.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 50 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 6

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1 ½ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ (375 ಗ್ರಾಂ)	ಶುಂಠಿ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು
¼ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (40 ಗ್ರಾಂ)	ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು
1½ ಗಜ್ಜರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (375 ಗ್ರಾಂ)	1 ಚಹಾ ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆ (15 ಮಿಲಿ)
4 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
¼ ಚಹಾ ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪೌಡರ್	
ಒಂದು ಚಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಹಿಂಗು	
½ ಚಹಾ ಚಮಚೆ ಸಸಿವೆ ಬೀಜಗಳು	
1 ½ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (21 ಗ್ರಾಂ)	
1 ½ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ (21 ಗ್ರಾಂ)	
4 ಚಹಾ ಚಮಚೆ ಶೇಂಗಾ (20 ಗ್ರಾಂ)	
3 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳು	

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇರಿಗೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಅದು ಚಟ ಪಟ ಎಂದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ, ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ, ಹಿಟ್ಟು, ಶೇಂಗಾ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಕೆಂಪಾಗುವವರೆ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ.
3. ಅದರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ.
4. ನಂತರ ಗಜ್ಜರಿ, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಬೆರೆಸಿ. 2-3 ನಿಮಿಷ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ. ಉರಿ ಆರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಬೇಯಿಸಿದ ರೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದ ಗಜ್ಜರಿ ಮಿಶ್ರಣ ಬೆರೆಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಉಣ್ಣಲು ಬಡಿಸಿ.

ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ನ ಸಲಾಡ್

ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದ ಅದ್ಭುತ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಬಾರ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

¼ ಕಪ್ ಬಾರ್ಲಿ (ಜವೆ ಗೋಧಿ)ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿಯಬೇಕು (60 ಗ್ರಾಂ)
¼ ಕಪ್ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳು (60 ಗ್ರಾಂ)
¼ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಡೋಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (60 ಗ್ರಾಂ)
2 ಟಿ.ಚಮಚೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
¾ ಕಪ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತವಲು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ (ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು) 187 ಗ್ರಾಂ)
1 ಚ.ಚಮಚೆ ಹುರಿದ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜದ ಪೌಡರ್
2 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. 1 ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 2 ಸಿಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಫೈರ್ ಕುಕ್ ಮಾಡಿ.
2. ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಉಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾಗಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ
3. ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳಲಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅದನ್ನು 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ಉಣ್ಣಲು ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
60 ಗ್ರಾಂಗಳು	169 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	26.78 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.92 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.83 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.47 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.08 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	63.47 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
30 ಗ್ರಾಂಗಳು	85 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	18 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.79 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.48 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.71 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	29.5 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಕ್ರಂಚಿ ಮಂಚಿ ಚಾಟ್

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಸ್ವಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಭರಪೂರ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4

ಫಿಶ್ ಕರೀ

ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಫಿಶ್ ಕರೀ ಒಮ್ಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1 ಕಪ್ ಪ್ಲೇನ್ ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (30 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (30 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಡಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳು (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ (60 ಗ್ರಾಂ)
- ಕೆಲವು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ
- 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ
- 1/2 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- 1/4 ಚಮಚಿ ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್
- 1 ಚಮಚಿ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ ಅಥವಾ ಆಮಚೂರ್ (ಹಸಿ ಮಾವಿನ) ಪೌಡರ್
- 4 ಚಮಚಿ ಲಿಂಬೆ ರಸ.
- 1/2 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಬಡಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು:-

- 500 ಗ್ರಾಂ ರವಾಸ್ ಮೀನು/ ಸುರಮಾಯಿ ಮೀನು/ ರೋಹು ಮೀನು
- 1/2 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಅರಿಸಿಣ ಪುಡಿ
- 1/2 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- 1/2 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಕುಂರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್

ಕರೀ ಪೇಸ್ಟ್ :-

- 2 ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಚಿನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (60 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಕಳಿಗಳು
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಕುಂರಿಯ ತುಂಡು
- 2 ಚಿಕ್ಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (60 ಗ್ರಾಂ)

ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

- 1 1/2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಹುರಿದ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು (ಬೇಸನ್) (22 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ತುಂಡು
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಿ ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ ಪೌಡರ್
- 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ತಯಾರಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ (15 ಮಿಲಿ)
- 1 1/2 ಕಪ್ ನೀರು

ಸಖೀಖ್ತೆ :-

ಅಳಿಗಾಣಿ ತೆ ಕ್ಲೆಗಾಣಿ ಪಾಣಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಡಲ ಮೀನು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ.
2. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ, 1 1/2 ಚಹಾ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆನ್ನು ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆಗಾಗುವವರೆಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತುಂಡರಿಸಿದ ಕುಂರಿಯನ್ನು ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪೌಡರ್, ಉಪ್ಪು ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ
5. ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟುಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
6. ನಾನ್- ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೀನಿನ ತುಂಡು ಹಾಕಿ 3- 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಂದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕರೀ ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು 2-3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
8. ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ, ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಪುದೀನದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಂಪು ರೈಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
100 ಗ್ರಾಂಗಳು	193 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	12.39 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.65 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.84 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.52 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.13 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	830 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
60 ಗ್ರಾಂಗಳು	351 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	76.75 ಗ್ರಾಂಗಳು	12 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.82 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.96 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.78 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	48.86 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಪನೀರ ಮೇಥಿ ಪರಾಠಾ

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 50 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 4

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು:-

- 1 ಕಪ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (250 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಕಪ್ ಮೆಂತೆ ಎಲೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ (250 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ದೊಡ್ಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಕಳಿ, ತುಂಡರಿಸಿದ
- 1 ಚಹಾ ಚಮಚ ಮೊಸರು (5 ಗ್ರಾಂ)
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ (5 ಮಿಲಿ)

ತುಂಬಿಸಲು:-

- 1/2 ಕಪ್ ತುಂಡರಿಸಿದ ಪನೀರ್ (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಈರುಳ್ಳಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ (50 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ
- 1/4 ಚ.ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪೌಡರ್
- 3 ಚಹಾ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ - ಜೀರಿಗೆ ಪೌಡರ್
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ ಪೌಡರ್
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಕಾಳುಗಳು

ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ - 3 ಚ. ಚಮಚ (20 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ. ಅದನ್ನು 8 ಸಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಡರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ. ಚಪಾತಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಣ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ (ವೆಸಲ್) ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈಗ 2 ಚಪಾತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಂದರಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ತಿ ದಂಡೆಯವರೆಗೆ ಹರಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಚಪಾತಿ ಇಡಿ. ತುಂಬಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಲಾಕ್ ಆಗುವಂತೆ ದಂಡೆಗುಟ್ಟು ಅರುಮಿ.
4. ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸಮಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಾಠಾ ಮೇಲೆ ರೋಲಿಂಗ್ ಪಿನ್ ಎಳೆಯಿರಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪರಾಠಾ ಅದರ ಮೇಲೆಡಿ. 1 ಚಹಾ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಉಳಿದ 3 ಪರಾಠಾಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ.
7. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಡಿಸಿ.

ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ದಹಿ ವಡೆ

ಓಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 15 ವಡೆಗಳು



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 2 ಟಿ. ಚಮಚ ಹುರಿದ ಮತ್ತು ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿದ ಓಟ್ಸ್ (30 ಗ್ರಾಂ)
- 1/2 ಕಪ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (ಕಪ್ಪು ಮಸೂರ ಬೇಳೆ ಒಡೆದದ್ದು) (125 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಕಪ್ ಹಸಿರು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ (ಒಡೆದ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳು) (60 ಗ್ರಾಂ)
- 1/4 ಚ. ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1/2 ಚ. ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಲು

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು :-

- 1 1/4 ಕಪ್ ಮೊಸರು (310 ಗ್ರಾಂ)
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪೌಡರ್

ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ:-

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮರುದಿನ ನೀರನ್ನು ಜಾನಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮೆತ್ತನೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ತಗ್ಗಾಗಿರುವ ಬೋಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಫರ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ಗಾಗಿ ಇಡಿ.
4. ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿದ ಓಟ್ಸ್, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಇಡ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗೆ 1/2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ.
6. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ 3-4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಾಕೊ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ.
7. ಮತ್ತೆಗಾಗುವವರೆಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಡಾ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಜಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ತಿನ್ನಲು ಬಡಿಸುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಸರು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಟ್ ಚಟ್ನಿಯಿಂದ (ಐಚ್ಛಿಕ) ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಅಥವಾ ತಂಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
100 ಗ್ರಾಂಗಳು	192 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	27.87 ಗ್ರಾಂಗಳು	11.97 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.71 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.09 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.48 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	119 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
60 ಗ್ರಾಂಗಳು	514 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	76.25 ಗ್ರಾಂಗಳು	18.53 ಗ್ರಾಂಗಳು	15.90 ಗ್ರಾಂಗಳು	6.90 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.16 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	450 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ಕೊತಿಂಬರ್ ವಡಿ

ಪೊಟೇನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು
ಒದಗಿಸುವ ಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ವಾಕ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 14 ವಡೆಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 ಕಪ್ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (250 ಗ್ರಾಂ) | ಅಂಟಿಸಲು :- |
| 1 ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು (ಬೇಸನ್) (250 ಗ್ರಾಂ) | 1/4 ಚ.ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳು |
| 1/2 ಚ. ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ - ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜದ ಪೌಡರ್ | 1/4 ಚ.ಚಮಚ ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು |
| 1/4 ಚ. ಚಮಚ ಕುಂರಿ - ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ | ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು |
| 2 ಚ. ಚಮಚ ಶೇಂಗಾ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು (30 ಗ್ರಾಂ) | |
| ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು | |
| 1 1/4 ಎಣ್ಣೆ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ (7.5 ಮಿಲಿ) | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅದನ್ನು ಸಿಲಿಂಡರ್ ಆಕಾರದ ರೋಲ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉರಿ ಇಟ್ಟು ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೀವ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೇಮ್ ಮೇಲಿಡಿ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾಗಲೆಂದು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, 1 ಚ. ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ವಡೆಗಳನ್ನು ಕರಿಯಿರಿ.
6. ಅದನ್ನು ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
7. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದು ಚಟ ಪಟ ಅಂದಾಗ ಉರಿಯನ್ನು ಅರಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿದ ಕರಿದ ವಡೆ ಬೆರೆಸಿ.
8. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನಲು ಬಡಿಸಿ.

ಚಿಕನ್ ರೈಸ್ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ನೊಂದಿಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕನ್ ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೊಟೇನ್ಸ್
ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 5



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- | | |
|--|--|
| 3/4 ಕೆಜಿ ಬೊನಲಿಸ್ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್, ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು | 1/2 ಚ. ಚಮಚ ಉಪ್ಪು |
| ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಬೆರೆಸುವುದು (750 ಗ್ರಾಂ) | 1/2 ಚ. ಚಮಚ ಕರಿ ಮೆಣಸು |
| 2 ಕಪ್ ಕುದಿಸಿದ ಬ್ರೌನ್ ಅಕ್ಕಿ (500 ಗ್ರಾಂ) | 1/4 ಚ. ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ (ಐಚ್ಚಿಕ) |
| (1 ಕಪ್ ಒಣ ಅಕ್ಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (125 ಗ್ರಾಂ) 2 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಕುದಿಸಿ) | 3 ಚ.ಚಮಚ ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ (45 ಗ್ರಾಂ) |
| 1/2 ಕಪ್ ಕುದಿಸಿದ ಕೆಂಪು ಬೀನ್ಸ್ (ರಾಜಮಾ) (125 ಗ್ರಾಂ) | ಕೆಲವು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ. |
| 1/2 ಕಪ್ ಕುದಿಸಿದ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ (125 ಗ್ರಾಂ) | |
| 3/4 ಕಪ್ ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬೆಲ್ ಪೆಪರ್ / | |
| ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ಮ್, ಹೆಚ್ಚಿದ (187 ಗ್ರಾಂ) | |
| 3/4 ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ | |
| 2-3 ಚ. ಚಮಚ ರುಚಿಗಾಗಿ ಲಿಂಬೆ ರಸ | |
| 1/3 ಕಪ್ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ (80 ಗ್ರಾಂ) | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಚಿಕನ್ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಕುಂರಿ - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
2. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಲಿಂಬೆ ತೊಗಟೆ, ಲಿಂಬೆ ರಸ, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ (2 ಟಿ.ಚಮಚ), ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಸಾಸ್ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
3. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಫ್ಲಯಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಅಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು 5-8 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಬದಿಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ.
4. ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಮಾನವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಮ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ, ರೆಡ್ ಬೀನ್ಸ್, ಕಾನ್, ಬೆಲ್ ಪೆಪರ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೆರೆಸಿ. ಅದು ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕುಲುಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಉಷ್ಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿರಿ.
6. ಸ್ವಲ್ಪ ಲಿಂಬೆ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
120 ಗ್ರಾಂಗಳು	412 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	16.21 ಗ್ರಾಂಗಳು	50.49 ಗ್ರಾಂಗಳು	15.93 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.93 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.11 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	87.30 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
50 ಗ್ರಾಂಗಳು	321 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	42.38 ಗ್ರಾಂಗಳು	18.14 ಗ್ರಾಂಗಳು	8.73 ಗ್ರಾಂಗಳು	3.51 ಗ್ರಾಂಗಳು	7.02 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	29.45 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ



ನ್ಯುಟ್ರಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ಸ್

ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಹೃದಯ ಮಿತ್ರ,
ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಕಟ್ಲೆಟ್ಸ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 10

ಕ್ರಂಚಿ ಖಾಕರಾ

ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಯಾಕ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ: 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬಡಿಸಲು : 6



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 1 ½ ಕಪ್ ನೆನದ ರೀರು ಹಿರಿದ ಕಾಬೂಲಿ ಕಡಲೆ (ಬಿಳಿ ಕಡಲೆ) (375 ಗ್ರಾಂ)
- ½ ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಕಾಳುಗಳು(125 ಗ್ರಾಂ)
- ¼ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು(60 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚ.ಚಮಚ ಬೇಯಿಸಿದ ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು
- 1½ ಚ. ಚಮಚ ಕುರಿ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 1 ಚ.ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1.5 ಟಿ.ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಎಣ್ಣೆ(22 ಮಿಲಿ)

ಸೂಚನೆ: ಡಿಪ್‌ಗಾಗಿ ರೆಸಿಪಿ (ಮಿಂಟ್ ಮತ್ತು ಪೀ ಡಿಪ್)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಅಥವಾ ತಂಪುಗೊಳಿಸಿದ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ
- 1 ಲಿಂಬೆ ಸಿವೆ
- ಟಿ.ಚಮಚ ಲಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆ
- ¼ ಕಪ್ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
- ಟಿ.ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್
- 1 ಚಮಚ ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು
- ¼ ಚ. ಚಮಚ ಸೈಂದರಲೋಣ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಸೋಯಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು 10-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ನೀರನ್ನು ಜಾನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಿ.
2. ಸೋಯಾ ಕಾಳು, ಕುದಿಸಿದ ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೀರು ಬೆರೆಸದೇ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ.
3. ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಂಠಿ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 10 ಸಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಗೋಲಾಕಾರ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, 1/4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಟ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಅವು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ.
6. ಪುದಿನಾ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಡಿಸಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ನೀವು ತಾಜಾ ಬಟಾಣಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂಪು ಮಾಡಿದ್ದು ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಿವೆ ಸುಲಿದು ಕಾಳು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟಾಣಿ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಒರಿಸಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
3. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೈಂಡ್ ಮಾಡಿ ಅದರ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅದನ್ನು ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಕಂಟೇನರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ½ ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು(125 ಗ್ರಾಂ)
- ½ ಕಪ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು(125 ಗ್ರಾಂ)
- ¼ ಕಪ್ ಓಟ್ಸ್ ಹಿಟ್ಟು(60 ಗ್ರಾಂ)
- 2 ಚ.ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು(10 ಗ್ರಾಂ)
- 1 ಚ. ಚಮಚ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು
- ½ ಚ. ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಟಿ. ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ(5 ಗ್ರಾಂ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
3. ಕಣಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು 6 ಸಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಉಳ್ಳಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಚಕ್ಕ ಚಪಾತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಘಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಿಂದುಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಕರಾ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಕುರುಕುರು ಆಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಒಂದು ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವವರೆಗೆ ಖಾಕರಾ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಒಂದು ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಕಂಟೇನರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
10 ಗ್ರಾಂಗಳು	193 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	29.65 ಗ್ರಾಂಗಳು	14.05 ಗ್ರಾಂಗಳು	2.71 ಗ್ರಾಂಗಳು	4.44 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.06 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	12.83 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	ನಾರಿನಾಂಶ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
30 ಗ್ರಾಂಗಳು	55 ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್	0.86 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.70 ಗ್ರಾಂಗಳು	5.28 ಗ್ರಾಂಗಳು	0.78 ಗ್ರಾಂಗಳು	1.96 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	25.85 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ