

ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ

- ಬೀಟ್‌ರೋಟ್
- ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್
- ಎಲೆಕೋಸು
- ಸೌತೆಕಾಯಿ
- ಸೆಲರಿ ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (20 ಗ್ರಾಂ)
- ಅನಾನಸ್ ಅಥವಾ ಆಪಲ್(ಸೇಬು)
- ವಿಲ್ಯದೆಲೆ - 01



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಎಲ್ಲಾ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿರಿ, ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ : ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ವಿಲ್ಯದೆಲೆ ಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಈ ಪಾಕವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.