

## ಒಮೆಗಾ-೩, ಒಮೆಗಾ-೬ ಮತ್ತು ಲಿಗ್ನನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗ್ನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಿಗ್ನಿನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಅಂದರೆ 15 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಎಣ್ಣೆ, 100 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ 6 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)
- 
- ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್
- 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)
- 
- ಮೊಸರು
- 100 ಗ್ರಾಂ

### ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಸಣ್ಣ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
- ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನ ಮಧ್ಯಮ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಥನ ನೀಡಿ (ಅಗಸೆಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು/ಯೋಗರ್ಟ್).
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.



FLAX DRINK