

ಸ್ಯಾಟಿನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ಕರ್ಯನರ್ವಹಿಸುವ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ



ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

-

ಸೋರೆಕಾಯಿ

-

ಕ್ಯಾರೆಟ್

-

ಎಲೆಕೋಸು

-

ಸೌತೆಕಾಯಿ

-

ಸೆಲರಿ ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಸುಮಾರು 20 ಗ್ರಾಂ

-

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ

1

-

ಅನಾನಸ್ ಅಥವಾ ಸೇಬು ಹಣ್ಣು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಗಮನಿಸಿ

ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಈ ಪಾಕವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು; ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೇ ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10-30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ತದನಂತೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ನಾವು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರ್/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.