

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು/ತೂಕ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

a. ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ - 3 ಚಮಚ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಎರಡು ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು.

b. ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ತಯಾರಿ - ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ; ಅದರ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್-ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

- ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ಲಿವರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂಗೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

