

TRIP යනින SNACKS



පොඩ් කාලේ ඉඳලා අධික සීනි, ලුණු,
තෙල් සහිත කෑම කන අයුරු වයස 20 -
30 වෙනකොට දියවැඩියාව, ප්‍රේෂර,
කොලෙස්ටරෝල් නැගෙනවා කියලා
ඔයාලා දන්නවා ඇති.

එක නිසා **TRIP** යනකොට **HEALTHY
SNACKS** ගමු හේද?

02 HEALTHY සනීවරී



එළවළු තක්කාලි, සලාද කොල,
පිපිඤ්ඤා, බේල් පෙරර

බස් (කුකුල් බස්)
තබ්බා (**BOILED**) හෝ
බේන් කන්න ලද (තෙල් නොදමා)
(**BAKED**)

බාළු
තබ්බා (**BOILED**) හෝ
නුමාලයෙන් තබ්බා (**STEAMED**)

තැම්බිලේ දී වතුට ගම්බිරිස්, දෙනි අාදිය
එක් කිරීමෙන් පස්ස වැඩි කළු නැක.

බිත්තර - තබ්බා හෝ
බදු උණුසුන් තබ්බා (**POACHED**)

වර්ණ සංකලනය සහ
ප්‍රෝටීන අන්තර්ගතය පිළිබඳ
සැලකිලිමත් වන්න.



03 WRAPS

ඉහත අංකයේ පිටුවේ සමඟ **WRAP** එකක් හදා
ගෙනමට අරා පිට් හෝ කුරක්කන් පිට් සමඟ පාන්තිට්
1-1 අනුපාතයට හාල් පිට් ඇමරිකන් පිට් 3-1
අනුපාතයට යොදා පොට්ටෝ පිළියල කන්න.
TORTILLA හෝ **PITA BREAD** ලෙස
වෙළඳපොලෙන් බිලිගෙන.



01 පලතුරු කොබාච්චි



කොබඩු, බිදි
(කොළ හා දම්)
ඇපල් (කොළ හා රතු)
ස්ට්‍රෝබරි, අළු කපා
කොබාච්චි කුරක් ගසා සනෑක
එකක් ලෙස සකසා ගන්න.



පාන් පිට් මෙන්ම අරා පිට්,
කබල පිට් ආදියෙන් තැනිය නැක.
එළවළු (කැරට්, ලීක්ස්, ගෝවා ආදී)
පලා (බ්‍රොක්කලි, කොකල ආදී)
බිත්තර ආදිය එකතු කිරීම මගින්
සෞඛ්‍යමත් ඔබ මෙන්ම පෝෂ්‍ය
ගුණය ද ඉහළ නංවිය නැක.

පොට් වර්ග 04

පිටුවේ දැමීමට පෙර යම් ඇතිවැටක්
(**SPREAD**) තුනීවම තැවරිය නැක.
මුං අර/ කබල/ වම්බටු **SPREAD**
ලෙස පිළියල කප යොදා ගත නැක.
තැවැටේ ස්වභාවික පස්සාපස්සා
(කුළු බඩු) යොදා පස්ස ගැන්විය නැක.

