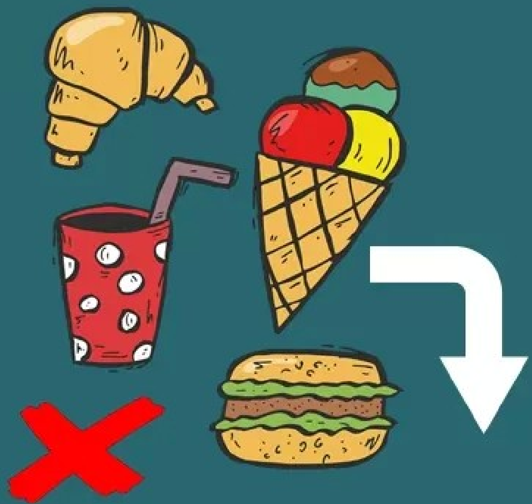
சுற்றுலாவிற்கு ஏற்ற SNACKS



சிறுவயதிலிருந்து அதிகமாக சீனி, உப்பு, எண்ணெய் உள்ளடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு 20 முதல் 30 வரையான வயதாகும்போது நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரொல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் என்று உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும்.
அதனால் பிரயாணம் செல்லும்போது ஆரோக்கியமான **SNACKS** சாப்பிடுவோமா?

01 பழக்கெபாப்

ஸ்ட்ரோபெரி, மாம்பழம் போன்றவற்றை வெட்டி அடுக்கி வைத்து கபாப் ஸ்நெக் போன்று தயார் செய்து கொள்ளவும்.

02 ஆரோக்கியமான சாண்ட்விச்

அவித்த (BOILED) அல்லது BAKE செய்த இறைச்சி (கோழி இறைச்சி)

அவித்த (BOILED) அல்லது வேகவைத்த (STEAMED) மீன்

கொதிக்கும் நீரில் மிளகு மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றினை சேர்ப்பதன் மூலம் சுவையினை அதிகரிக்கலாம்

அவித்த முட்டை (BOILED/POACHED)

நிறக்கலவைகள் மற்றும் புரத வகைகள் அடங்கிய உணவுகள் பற்றி கவனத்திற்கொள்ளவும்

03 WRAPS

செய்வதற்கு ஆட்டா மா அல்லது குரக்கன்மாவுடன் கோதுமை மா 1:1 என்ற விகிதத்திற்கு ஏற்பவும் அரிசி மா மற்றும் குரக்கன் மா போன்றவற்றை 3:1 என்ற விகிதத்திலும் சேர்த்து ரொட்டி ஒன்றை தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

பூரணத்தைச் சேர்ப்பதற்கு முன், மாவில் சிறிது மசாலாவைச் சேர்க்கலாம். பயறு, கத்தரிக்காய், கீரை ஆகியவற்றையும் மாவுடன் சேர்க்கலாம். மாவில் சிறிது மசாலாவையும் சேர்த்து WRAPS செய்ய முடியும்.

04 ரொட்டி வகைகள்

ரொட்டியை ஆட்டா மா, கடலை மா போன்றவற்றிலிருந்து தயாரிக்கலாம். கரட், லீக்ஸ், கோவா ஆகிய மரக்கறிகள் மற்றும் பொன்னாங்கன்னி, கங்குன் ஆகிய கீரைகள் மற்றும் முட்டை போன்றவற்றை சேர்த்து ஆரோக்கியமான முறையில் ஊட்டசத்துமிக்கதாகவும் தயாரிக்கமுடியும்.

www.yowunpiyasa.lk