

தூங்க

# மாங்கை

காய்கறி  
பழ கலவை  
பலவிதம்..



சமையல் கலைஞர் திருமதி **ரேணுகா**





# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



## காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..

**சா**ப்பிடும் உணவில் விழிப்புணர்வு அவசியம். நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என உணர்ந்து அனுபவித்து அதில் லயித்து சாப்பிட வேண்டும். அப்போது தான் அந்த உணவு சரியான முறையில் நம் இரத்தத்துடன் சேரும். 10 மணிக்குள் பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள் சாப்பிடும் போது அந்த சத்து முழுதாக நம் உடலுக்கு கிடைக்கிறது. உணவுப் பாதைகள், சீராக இயங்க காலையில் பச்சைக் காய்கறிகள், ஊறவைத்த தானியங்கள், பழங்கள் சாப்பிட நோய்கள் குறைந்து செரிமான உறுப்புகள் சீராகும். வயிற்றில், பெருங்குடலில் அழுக்கு தங்காமல் இருக்கும். மனிதனுக்கு மலச்சிக்கல் இல்லாதிருந்தாலே போதும், உடல் சீராக இருக்கும். இந்த உணவில் சரிவிகிதமான சத்துகள் இருப்பதால் எந்த சத்து மாத்திரையும் சாப்பிட தேவையில்லை. மாத்திரை சாப்பிடாமல் இருந்தாலே நரம்புகள் பலமாகும் உணவையே மருந்தாக உண்ண நோய்கள் குறையும். தேவையில்லாத கொழுப்பு சேராது. உழைப்பு குறைந்த இந்தக் காலத்தில் இந்த உணவைப் பயன்படுத்தி நலம்பெறுவோம் இயற்கையை பாதுகாப்போம்.



சமையல் வல்லுநர்  
**கா.ரேணுகா**

2

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. தர்பூசணி கலவை       | 16. வெள்ளை பூசணி கலவை  |
| 2. கல்யாண பூசணி கலவை   | 17. பப்பாளி பழ கலவை    |
| 3. கேரட் கலவை          | 18. ஆரஞ்சு பழ கலவை     |
| 4. புடலங்காய் கலவை     | 19. அன்னாசி பழ கலவை    |
| 5. வெள்ளரிக்காய் கலவை  | 20. மாதுளம் பழ கலவை    |
| 6. மூக்கடலை கலவை       | 21. பலாப்பழ கலவை       |
| 7. சுரைக்காய் கலவை     | 22. கொய்யாப் பழ கலவை   |
| 8. இனிப்பு சோளம் கலவை  | 23. ஆப்பிள் பழ கலவை    |
| 9. இலைக்கோசு கலவை      | 24. வாழைப் பழ கலவை     |
| 10. சிவப்பு பூசணி கலவை | 25. மாம்பழ பழ கலவை     |
| 11. பீர்க்கங்காய் கலவை | 26. பேரிக்காய் கலவை    |
| 12. பீட்ரூட் கலவை      | 27. நூங்கு கலவை        |
| 13. முட்டைக்கோஸ் கலவை  | 28. இளநீர் வழக்கை கலவை |
| 14. வெள்ளரி தயிர் கலவை | 29. தானியங்கள் கலவை    |
| 15. பேபிகார்ன் கலவை    | 30. மாங்காய் கலவை      |

**கா.ரேணுகா** அட்வகேட் ராமநாதன்நகர்,

3ஏ, லயன்ஸ் பள்ளி பின்புறம், திருப்பத்தூர் - 635 601, வேலூர் மாவட்டம்.

செல்பேசி: 9442316841



# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



## தர்பூசணி கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

தர்பூசணி - 1 கப்,  
முளைகட்டிய பச்சைப் பயிறு - 3 கரண்டி,  
கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியது - சிறிது,  
புதினா பொடியாக நறுக்கியது - சிறிது,  
மிளகுதூள், உப்பு - தேவைகேற்ப.

செய்முறை:-

இவை அனைத்தையும் சாப்பிடும்போது கலந்து சாப்பிடவும்.  
முன்னால் கலந்து வைத்தால், நீர்விட்டு விடும். இவை உடலுக்கு  
குளிர்ச்சியைத் தரும். மேலும், மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்.

3

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



4

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு



<https://t.me/SKLINKS>

## கல்யாண பூசணி கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

கல்யாண பூசணி (சாம்பல் பூசணி) பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
கொத்தமல்லி, புதினா - 1 கைப்பிடி,  
தேங்காய் துருவல் - 3 கரண்டி,  
பச்சையிறு பருப்பு ஊறவைத்தது - 3 கரண்டி,  
மிளகு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:- இது எப்போது சாப்பிடப்போகிறோமோ அப்போது கலந்து சாப்பிடவும். பூசணி நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும், நீர் நன்றாக பிரியும் கிட்னிக்கு மிகவும் நல்லது, வயிறு சூடு தணியும்.







5

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## கேரட் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப், (துருவியும் சேர்க்கலாம்)

முளைகட்டிய பச்சைப் பயிறு - 3 கரண்டி,

உலர்ந்த திராட்சை சிறிது,

புதினா- சிறிது,

எலுமிச்சை சாறு - 1 கரண்டி,

உப்பு, மிளகுதூள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

இக்கலவையை சாப்பிட கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது, புரோட்டீன் சத்தும் கிடைக்கும். இதை சாப்பிடப் பசி அடங்கும், தினமும் சாப்பிடலாம்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



6

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு



## புடலங்காய் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

புடலங்காயை தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

தக்காளி பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

பாலக்கீரை - 1/2 கப்,

சீரகம், மிளகு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

புடலங்காய் மிகவும் பொடியாக நறுக்கியது என்றால் 1/2 தக்காளி சேர்க்க வேண்டும். இவை அனைத்தையும், கலந்து சாப்பிடுவது குடலுக்கு மிகவும் நல்லது. எளிதில் செரிமானமாகும். இரும்புச் சத்து நிறைந்ததாகும்.





# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



7

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## வெள்ளரிக்காய் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளரிக்காய் சிறுதுண்டுகளாக - 1 கப்,

ஊறவைத்த பச்சைப்பயிறு - 3 கரண்டி,

தக்காளி - 2 கரண்டி,

எலுமிச்சை சாறு - 1 கரண்டி,

மிளகு, சீரகம், கொத்த மல்லி, புதினா, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

இவை அனைத்தையும், கலந்து சாப்பிடவும். தினமும் சாப்பிட ஏற்றது.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



8

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு

## மூக்கடலை கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த மூக்கடலை - 1 கப்,

மாங்காய் துருவல் - 3 கரண்டி,

தேங்காய் துருவல் - 3 கரண்டி,

மிளகு, சீரகம், உப்பு - தேவையான அளவு,

வெள்ளரித்துண்டை சிறியதாக நறுக்கியது - 1/2 கப்.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் நன்றாக கலந்து பரிமாறவும், அனைத்து வகை கலவைகளுக்கும் இந்து உப்பு சேர்க்க உடல் நலம் பெறும்.







## சுரைக்காய் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

சுரைக்காய் தோல் சீவியது - 1 கப்,  
குடைமிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது - 1,  
தக்காளி - 2,  
இஞ்சி துருவல் - 1 கரண்டி,  
தயிர் - 2 கரண்டி,  
மிளகு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

இவை அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து பரிமாறவும். கிட்னி கல் அளவும் நீங்கும். எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும் சுரைக்காய் சிறுநீர் பிரியும் தன்மையுள்ளது.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



10

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழின் இணைப்பு



## இனிப்பு சோளம் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

இனிப்பு சோளம் வேகவைக்காமல் உதிர்த்தது - 1 கப்,

வெள்ளரித் துண்டுகள் - 1/2 கப்,

எலுமிச்சை சாறு - 1 கரண்டி, தக்காளி - 2,

முளைகட்டிய பச்சைப்பயிறு - 3 கரண்டி,

தேங்காய் - 3 கரண்டி,

உப்பு, மிளகுதூள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

இவைகளை கலந்து, நன்றாக மென்று சாப்பிட ஒரு வேளை உணவை தவிர்க்கலாம். அதிகமான சத்து மிகுந்துள்ள கலவையாகும்.







# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



11

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## இலைக்கோசு கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

இலைக்கோசு பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

தக்காளி - 2,

பீட்ரூட் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

உப்பு, மிளகு தூள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

அனைத்து சத்துகளும் நிறைந்த கலவை இது, பீட்ரூட் ரத்த விருத்தி, ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், எலும்புகள் பலம் பெறும்.







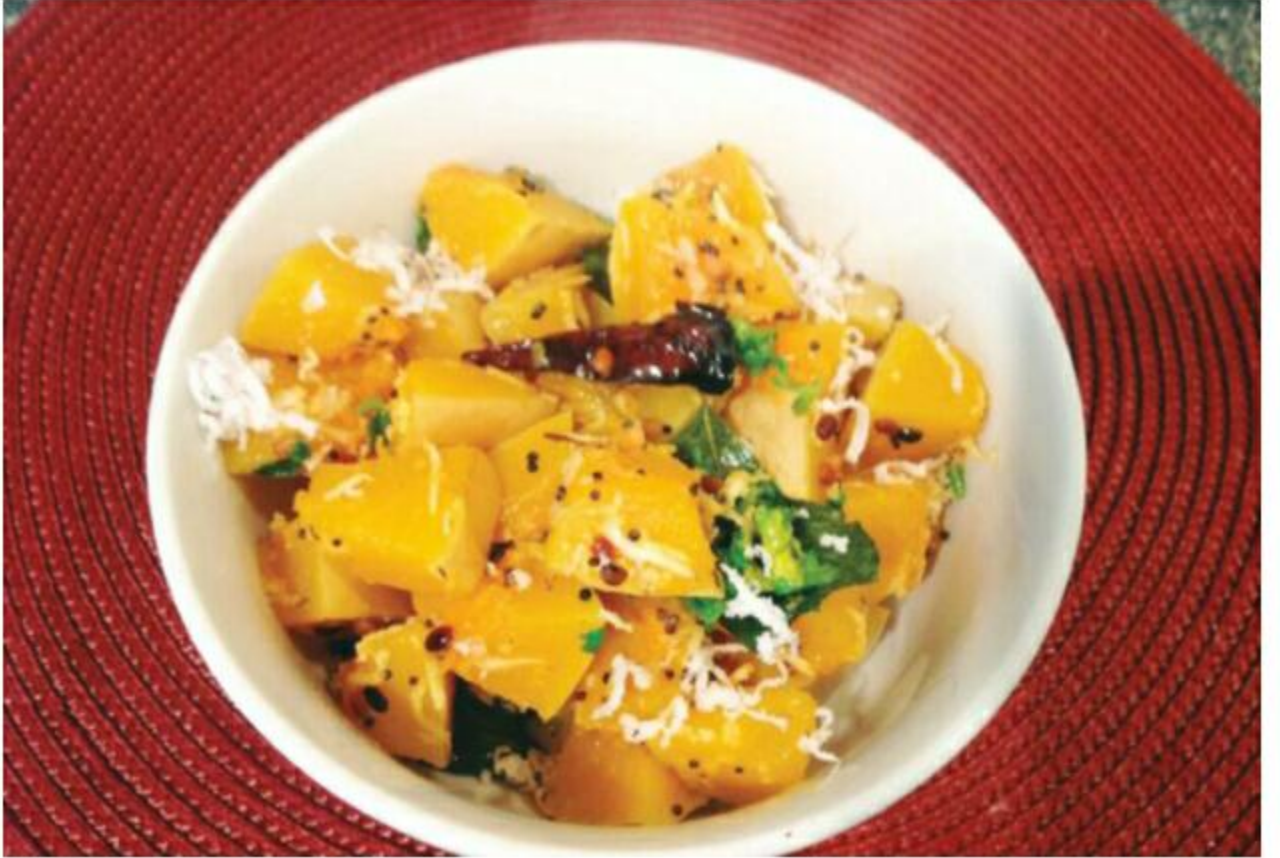
**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



12

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு



## சிவப்பு பூசணிக் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

சிவப்பு பூசணி பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

தேன் - 4 கரண்டி,

தேங்காய் துருவல் - 4 கரண்டி,

வெல்லம் - தேவையான அளவு,

உப்பு - 1 சிட்டிகை

செய்முறை:-

இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிடவும். இதுவும் கண்களை பாதுகாக்கும், தோல் பளபளப்பாகும். வாரத்தில் ஒரு நாள் சாப்பிடலாம்.







13

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## பீர்க்கங்காய் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

தோல் சீவிய பீர்க்கங்காய் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
தக்காளி - 2, வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கரண்டி,  
வேகவைத்த காராமணி - 1/2 கப்,  
தேங்காய் பூ - 3 கரண்டி, மாங்காய் துருவல் - 3 கரண்டி,  
உப்பு, மிளகுதூள் - தேவையான அளவு,  
கொத்தமல்லி, புதினா பொடியாக நறுக்கியது - சிறிது.

செய்முறை:-

இவைகளை ஒவ்வொன்றாகக் கலந்து இறுதியில் இலைகளை தூவி உண்ணவும், இவற்றை ஒரு வேளை உணவாக சாப்பிடலாம்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



<https://t.me/SKLINKS>



14

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு

## பீட்ரூட் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

தோல் சீவிய பீட்ரூட் பொடியாக துருவியது - 1 கப்,

வறுத்த வேர்க்கடலை பொடித்தது - 1/2 கப்,

தேங்காய் துருவல் - 4 கரண்டி,

கொத்தமல்லி, புதினா பொடியாக நறுக்கியது,

உப்பு,

மிளகுதூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை:-

துருவிய பீட்ரூட்டுடன் ஒவ்வொன்றாகக் கலந்து, பரிமாறவும்.





# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



15

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு

## வெள்ளரி தயிர் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளரிதுண்டுகள் - 1 கப்,  
கேரட் துருவியது - 1/2 கப்,  
தக்காளி - 2, வெங்காயம் - 1,  
பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி,  
புதினா, ( பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்,  
உப்பு , தயிர் - சிறிதளவு.

செய்முறை:-

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுதியில் தயிர் கலந்து பரிமாறவும். இவற்றை சாதத்திலும் கலந்து சாப்பிடலாம்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



16

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு



## முட்டைகோஸ் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டைகோஸ், ஊதா நிற கோஸ் பொடியாக நறுக்கியது - 2 கப்,  
குடைமிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
முளைகட்டிய பச்சையிறு - 3 கரண்டி,  
எலுமிச்சை சாறு - 2 கரண்டி,  
உப்பு, மிளகுதூள் - சிறிது.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பரிமாறவும். இதில் எதிர்ப்பு சக்தி நிறைந்துள்ளது.







## பேபிகார்ன் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

பேபிகார்ன் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
தக்காளி - 1,  
கேரட் துருவியது - 1/2 கப்,  
தேங்காய் துருவியது - 1/4 கப்,  
உலர்ந்த திராட்சை - 10,  
முந்திரி - 10,  
மிளகுதூள், உப்பு, எலுமிச்சை சாறு சிறிது.

செய்முறை:-

நன்றாகக் கலந்து பரிமாறவும், மிகுந்த சத்து நிறைந்தது.

17

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



18

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு



## வெள்ளை பூசணி தயிர் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை பூசணிக்காய் துருவல் - 1/2 கப்,

குடைமிளகாய் - 1, பச்சைமிளகாய் - 2,

வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, தயிர் - 1 கப்,

மிளகுதூள், கொத்தமல்லி, புதினா, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

இவை அனைத்தையும் முன்பே கலந்து வைக்காமல் சாப்பிடும் போது உடனே சாப்பிடவும்.







# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



19

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## பப்பாளிபழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

பப்பாளி பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,  
ஆப்பிள் பொடியாக நறுக்கியது - 3 கரண்டி,  
நேந்திர பழம் பொடியாக நறுக்கியது - 1/2,  
தேன் - 1 கரண்டி,  
செய்முறை:-

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுதியில் தேன் கலந்து பரிமாறவும்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



20

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழின் இணைப்பு



## ஆரஞ்சுபழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

விதை நீக்கிய ஆரஞ்சு சுளைகள் - 1 கப்,

உலர்ந்த திராட்சை - 1/4 கப்,

முந்திரி ஒன்றிரண்டாக பொடித்தது - 3 கரண்டி,

இந்து உப்பு - சிறிதளவு,

தேன் - 1 கரண்டி.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் நன்றாக கலந்து சாப்பிடவும். இது சீக்கிரம் செரிமானமாகிவிடும். அதனால், அதனுடன் ஊறவைத்த வேர்கடலை 1 கைப்பிடி சாப்பிடலாம். வைட்டமின் சி நிறைந்த கலவையாகும். இது குழந்தைகள் சாப்பிட சளித் தொந்தரவு வராது.





21

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## அன்னாசி பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

அன்னாசி பழம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
மிளகு தூள் - 1/4 கரண்டி,  
இந்து உப்பு - 1/4 கரண்டி,  
தேன் - 1 கரண்டி,  
மாதுளை முத்துகள் - 1/2 கப்.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து சாப்பிடவும் கர்ப்பிணி பெண்கள் இவற்றை சாப்பிட வேண்டாம். குடல் சுத்தம் செய்யும் கலவை இது, சீக்கிரம் செரிமானமாக்கும்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



22

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு



## மாதுளம்பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

மாதுளைமுத்துகள் - 1 கப்,  
எலுமிச்சை சாறு - 1 கரண்டி,  
அருநெல்லி துருவியது - 3 கரண்டி,  
இந்து உப்பு - 1/4 கரண்டி,  
ஆப்பிள் துண்டுகள் - சிறிது.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் கலந்து சாப்பிடவும். ரத்தம் சுத்தமாகும், எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும். கிட்னி, நுரையீரல், கணையம் நன்றாக இயங்கும், அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.



# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



23

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## பலாப்பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

பலாச்சுளை பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,  
தேங்காய் பால் - 3 கரண்டி,  
நாட்டுச் சர்க்கரை - 2 கரண்டி,  
வறுத்த வேர்கடலை பொடித்தது - 3 கரண்டி,  
செய்முறை:-

இது சுவையான கலவை. ஆனால், மாதம் ஒரு நாள் சாப்பிடலாம் சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள் சாப்பிடக் கூடாது. குழந்தைகள் இனிப்பாய் இருப்பதால் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் சாப்பிட சதை போடும்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



24

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு



## கொய்யா பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

காய்வாட்டம் கொய்யா பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

மாதுளை முத்துகள் - 1/2 கப்,

எலுமிச்சை சாறு - 1/2 கப்,

மிளகுதூள், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் கலந்து சாப்பிடவும். 1 கப் கலவை சாப்பிட்டால் பசி சீக்கிரம் எடுக்காது. கொய்யா வைட்டமின் சி இருப்பதால் சளி பிடிக்காது, வயிறு சுத்தமும் மலச்சிக்கல், கண்களுக்கு நல்லது. தினமும் சாப்பிட எலும்பு பலப்படும்.







25

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## ஆப்பிள் பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

ஆப்பிள் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

எலுமிச்சை சாறு - 1 கரண்டி, மாதுளை முத்துகள் - 4 கரண்டி,

அன்னாசி பழ துண்டுகள் - 10,

இந்து உப்பு - சிறிது, மிளகுதூள் - 1/4 கரண்டி, தேன் - 1 கரண்டி.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் கலந்து சாப்பிடவும். நிதானமாக செரிமானமாகும் குழந்தைகளுக்கும் தர சத்துகள் கிடைக்கும். ஆப்பிள் தோல் நிறத்தை மாற்றும் எலும்பு, நரம்பு, தசைகள் வலுப்படும். உடல் நலமில்லாதோர் அனைவரும் சாப்பிடலாம்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



26

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதழுடன் இணைப்பு



## மாம்பழ கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

மாம்பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,  
பெரிய நெல்லி துருவியது - 1/2 கப்,  
தேன் - 1 கரண்டி,  
மிளகுபொடி - 1/4 கரண்டி,  
பால் - 3 கரண்டி.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து உண்ணவும். மாம்பழக் காலங்களில் அடிக்கடி சாப்பிடலாம். மாம்பழ சூட்டை நெல்லிக்காய் தவிர்த்துவிடும். எளிதில் செரிமானமாகும்.



# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



27

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை சூழல்தன் சூணைய்யு

## பேரிக்காய் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

பேரிக்காய் துண்டுகள் - 1 கப்,  
மிளகு தூள் - 1/2 கரண்டி,  
ஆப்பிள், கொய்யா துண்டுகள் - 1/2 கப்,  
தயிர் - சிறிது,  
உப்பு - சிறிது.

செய்முறை:-

இவை அனைத்தையும் நன்றாக கலந்து சாப்பிடவும். நிதானமாக செரிமானமாகும்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



28

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை சூழல்துடன் சூணைப்பு



## நுங்கு கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

நுங்கு பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,

காய்ச்சியப்பால் - 1/2 கப்,

தேன் - 2 கரண்டி.

செய்முறை:-

நுங்கு காலங்களில் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். கோடைகாலத்தில் ஏற்ற கலவையாகும்.







29

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## இளநீர் வழக்கை கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

இளநீர்வழக்கை சிறுதுண்டுகள் - 1 கப்,

ஊறவைத்து அரைத்த முந்திரி - 4,

பாதாம்பருப்பு - 4, தேன் - 1 கரண்டி,

பேர்ச்சம்பழம் சிறுதுண்டுகள் - 4.

செய்முறை:-

ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிடவும். ஒரு வேளை உணவாக எடுக்கலாம். மிகவும் சத்து நிறைந்த கலவையாகும். இது குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.







**காய்கறி  
பழகலவை  
பலவிதம்..**



30

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணைப்பு



## தானியங்கள் கலவை

தேவையான பொருட்கள்:

முளைகட்டிய கம்பு - 3 கரண்டி,

முளைகட்டிய கொள்ளு - 3 கரண்டி,

அட்டை அரிசி - 3 கரண்டி, இனிப்பு சோளம் - 3 கரண்டி,

வேர்க்கடலை - 3 கரண்டி,

முளைகட்டிய பச்சைப்பயிறு - 3 கரண்டி, பேரிச்சம் பழம் - 5,

வேர்க்கடலை, அரிசி, பாதாம் ஊற வைத்தது சிறிதளவு,

கேரட் துருவியது - 2 கரண்டி, மிளகுதூள் - 1 கரண்டி, உப்பு - சிறிது.

செய்முறை:-

இனிப்பு தேவைப்படுபவர்கள் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும்.  
மிகவும் சத்து நிறைந்துள்ள உணவாகும்.





# காய்கறி பழகலவை பலவிதம்..



31

மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இதுமுடன் இணையு

## மாங்காய் கலவை

<https://t.me/SKLINKS>

தேவையான பொருட்கள்:

பெங்களுர் மாங்காய் துருவியது - 1/2 கப்,

பப்பாளி வேகவைத்தது - 1/4 கப்,

தேங்காய் துருவல் - 3 கரண்டி,

வெங்காயம் - 1/2 கப்,

மிளகுதூள் - 1/2 கரண்டி.

செய்முறை:-

அனைத்தையும் கலந்து சாப்பிடவும். மாங்காய் காலங்களில் அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.





Supplementary Thangamangai Regn No.TN/CH(C)273/15-17 Licenced to post without prepayment  
WPP No.TN/PMG(CCR)/WPP-243/15-17 The Registered Of News Paper For India Under No. TNTAM/2001/5991 Date of Publication 1st of every month

32  
மார்ச் - 2017

தங்கமங்கை இலுுுுுு  
இலுுுுுு



Double the Pleasure  
Try Natural Masala  
You'll Like it.



*Tempts to taste  
again and again*

No Preservatives

Manufactured By :  
**KISHORE FOODS INDIA, Coimbatore.**