

పాలుదా

కావలసిన పస్తువులు:

తులసిగింజలు: రెండు టేస్పూన్లు, షీర్ కుర్మా చేసుకునే సన్నని సేమియా: ఓ కప్పు, చల్లని పాలు (రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పంచదార కలిపినవి): ఒకటిన్నర కప్పు, రూఅప్లా సిరవ్: నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, ఐస్ క్రీం(వె నీలా, స్ట్రాబెరీ) 8 టేబుల్ స్పూన్లు, తేనెలో వేయించిన జీడిపప్పు పలుకులు: అరకప్పు, గింజల్లేని డ్రాక్ష: సరి పడా, ఒక ఆపిల్, అరటిపండు, ఇన్ స్టంట్ స్ట్రాబెరీజెల్లీ: ప్యాకెట్



తయారుచేసే విధానం: మార్కెట్లో దొరికే స్ట్రాబెరీజెల్లీ మిక్స్ ను ముందే జెల్లీలా చేసుకుని సన్నని ఐసుముక్కల్లా కోసిపెట్టుకోవాలి. సన్న సేమియా, తులసి గింజలను నీళ్లలో గంటసేపు నానబెట్టాలి. అరకప్పు నీటిని మరిగించి నానబెట్టిన సేమియాను అందులో వేసి నాలుగు నిమిషాల తర్వాత దించేయాలి. దీనిని అరకప్పు చల్లనినీటిలో వేసి కాసేపు ఉండనివ్వాలి.

ఇప్పుడు అన్ని పండ్లనూ సన్నని ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. నాలుగు గాజుగ్లాసులు తీసుకుని ఒక్కో గ్లాసు అడుగున టేబుల్ స్పూను చొప్పున రూఅప్లా సిరవ్, దానిపై రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఉడికించిన సేమియా, పావుకప్పు పాలు, ఒక్కో టేబుల్ స్పూను చొప్పున పండ్లముక్కలు, రెండు టేస్పూన్ల జెల్లీ వేసుకోవాలి. చివరగా వెనీలా, స్ట్రాబెరీ ఐస్ క్రీం కూడా టేబుల్ స్పూను చొప్పున చేర్చి, జీడిపప్పు పలుకులతో అలంకరిం

చాలి.

పోషకాలు: 293 కెలోరీలు, 6.2 గ్రా. మాంసకృత్తులు, 10.3 గ్రా. కొవ్వు