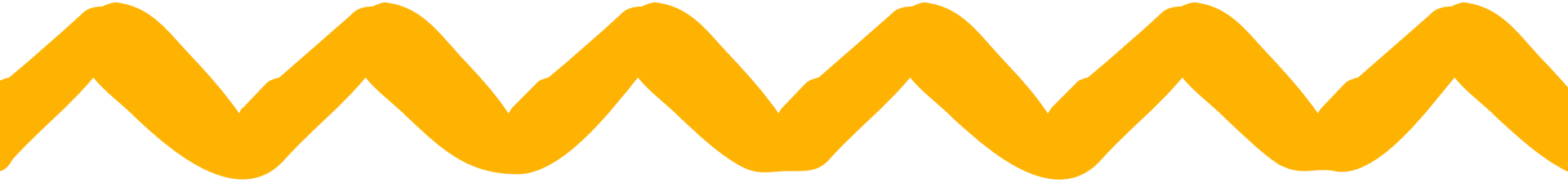



आइए बनाये काढ़ा



स्वास्थ्य हमारी रसोई में



काढ़ा एक पारंपरिक भारतीय पेय है । ये सामान्य सर्दी, फ्लू के लिए घरेलू उपाय है। ये इन्फेक्शन से बचाने में मदद करता है, इम्युनिटी भी बढ़ाता है और इसके अलावा यह काढ़ा उन सामग्रियों से भरा होता है जो तनाव को दूर करने में भी मदद करते हैं।



आवश्यक सामग्री

(2 व्यक्तियों के लिए)

- एक गिलास पानी
- काली मिर्च 4
- तुलसी पत्ता 6 से 8
- अदरक ¼"
- लौंग 2-3
- गुड़ 1-2 चम्मच
- हल्दी एक चुटकी
- दाल चीनी ½"
- हरी इलायची 1-2



क्या आप जानते हैं की काढ़ा बनाने में उपयोग होने वाली सामग्री गुले में खराश कम करती है, हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है और रोग प्रीतिरोधन क्षमता बढ़ाने में मदद करती है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी गुण भी होते हैं।

आवश्यक सामग्री



काली मिर्च



तुलसी पत्ता



अदरक



दालचीनी



लौंग



हल्दी



गुड़



हरी इलायची

काढ़ा बनाने की विधि



स्टेप 1:

एक पैन में, एक गिलास पानी डाले और गर्म करें ।



स्टेप 2:

इसके बाद सभी सामग्रियों को पैन में डाले और धीमी आंच पर उबलने दे ।



काढ़ा बनाने की विधि



स्टेप 3:

10 से 15 मिनट तक उबलने दे ताकि फ्लेवर अच्छी तरह से मिक्स हो जाये ।



स्टेप 4:

एक छलनी का उपयोग करके मिश्रण को छान ले और मसालों को निकल दे ।



आपका काढ़ा तैयार है



काढ़ा को गर्म
ही पिएं



आप स्वस्थ,
समाज स्वस्थ

धन्यवाद

