

Foxtail Millet

కొరలు, నవని, కాకుమ్

Foxtail millet has a significant quantity of roughage. It is a blessing for those suffering from diabetes; and it is a formidable shield against stomach ailments.

Recipes with Foxtail Millet

1. Foxtail Millet Laddoo

- One has to mix foxtail millet flour and gram flour
- This dish is a good antidote for gastric troubles and for constipation
- Is an eternal favourite during festivals.

2. Foxtail Millet Badusha

- Badusha, the quintessential Andhra Sweet, gets enriched nutritionally, when Maida (All-purpose flour) is replaced with foxtail millet
- Those with Diabetes can enjoy this delicacy by reducing the quantity of sugar in the syrup.

3. Foxtail millet Muruku

- Murukus or crispies made with foxtail millet require less oil while frying
- These tasty snacks are very good for health, and also remain fresh for a very long time
- Since these snacks are rich in roughage, they prevent the accumulation of flab in the body

4. Foxtail millet Khichdi

- This dish has an abundance of green leafy vegetables and other vegetables, in addition to foxtail millet. This is a wonderful storehouse of nutrients.
- This is a complete meal for growing children
- This makes for a good breakfast or as a 'nutri-rich' lunch

5. Foxtail millet bisibella baath

- This comprises of foxtail millet, pigeon pea and tamarind pulp.
- This dish is both tasty and delicious
- This is something that people of all ages will relish



కొరల ప్రత్యేకతలు

పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే సన్నని చిరుధాన్యాలు కొరలు. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు వరం వంటివి కొరలు. మలబద్ధంకం వంటి సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. పొట్ట సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా ఒక రక్షక కవచంలా పని చేస్తాయి.

కొరలతో చేయగలిగే వంటలు

1. కొరల లడ్డు:

- కొరలపిండి, తనగపిండి కలిపి చేసుకోవాలి. కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది.
- పండుగలకు ఎక్కువగా చేస్తారు.

2. కొరల బాదుషా:

- మైదా పిండితో చేసే బాదుషాల కంటే కొరల పిండితో చేసే బాదుషాలలో పోషక పదార్థాలు ఎక్కువ.
- షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు తక్కువ చక్కర పాకంతో చేసుకుని తినవచ్చు.

3. కొరల మురుకులు:

- తక్కువ నూనె పీల్చుకుంటాయి.
- ఆరోగ్యానికి మంచిది మరియు ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉంటాయి.
- పీచు పదార్థం ఎక్కువ, కాలిక్లీ ఒంట్లో క్రొవ్వ వేరకుండా అద్భుతంబుంది.

4. కొరల కిచిడి:

- కొరలలో ఉండే పోషక పదార్థాలతో పాటు ఆకుకూరలు, కూరగాయల ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.
- పెరిగే పిల్లలకు సంపూర్ణ ఆహారాన్ని అందిస్తాయి. ఉదయం లేదా మధ్యన్నా భోజనంగా తినవచ్చు

5. కొరల బిసిబెల్లాబాత్:

- కొరలు, కందివప్పు, చింతపండు వేసి తయారు చేస్తాయి.
- మంచి రుచికరమైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం. అన్ని వయస్సుల వారు తినవచ్చు.