



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

ਗਰਮ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ

ਸਮੱਗਰੀ:

- 2 ਲਿਟਰ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ (ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ)
- 2 ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ
- 2 ਪੂਰੇ ਲੋਂਗ
- 2 ਆਲਸਪਾਈਸ ਰਸਭਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਜਾਇਫਲ
- ਅੱਧਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਕਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਕਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਵਿਧੀ

ਜੂਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ।
ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ।
ਮਹੀਨ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿਓ
ਬਰਤਨ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਮੱਧਾਂ ਜਾਂ ਗਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੇਸ਼ੋ

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for change4life
or call 📞 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer