

## සිහිත්තාට කෑම වට්ටෝරු අලිගැට පේර ස්මූතීස්

මාස 6 – 8 දක්වා වයසැති දරුවන්ට ඉතා සුදුසුය. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය: – හොඳින් ඉඳුණු අලි ගැට පේර ගෙඩියක් (එහි සම තැලි, ඉරිතැලි හෝ කළු පාට තිත් නැති විය යුතුයි). මේ සඳහා ඔබට කෙසෙල් හෝ ගස්ලබු යොදා ගත හැක. – කිරි පිටි හෝ මව්කිරි ස්වල්පයක් ක්‍රමය: – ගෙඩිය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර, පිරිසුදු පිහියකින් කපන්න. ඇතුළත ඇති මදය, පිරිසිදු ගැරුප්පුවකින් එලියට ගෙන, එය හොඳින් ගැරුප්පුවෙන්ම පොඩි කරන්න (බ්ලෙන්ඩරයෙන් – මිශ්‍රණයෙන් පොඩි කරන්න එපා) – මෙයට ඉහත සඳහන් කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරන්න – එය නැවුම්ව බබාට දෙන්න. ශීතකරණයේ තබා ඉතිරි වූ ආහාර බබාට කිසිවිටක දෙන්න එපා.

**Author : Suriya thangaraman**