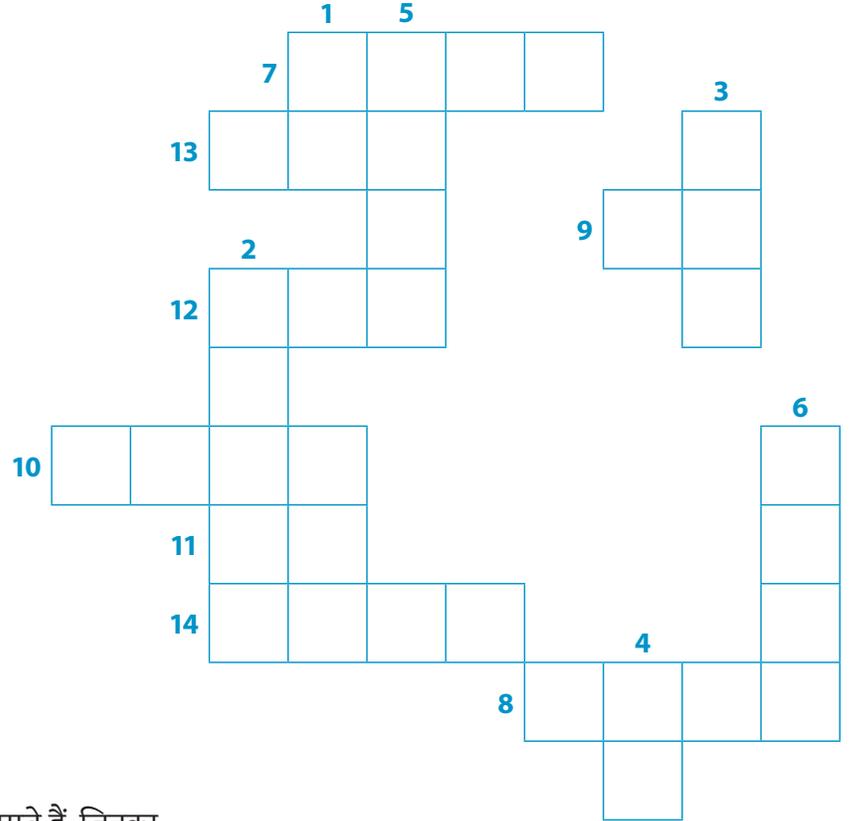




# क्रॉसवर्ड पहेली

## नीचे

1. खाना पकाने के इस माप के लिए मानक मात्रा ८ द्रव औंस है
2. जब मकई को सुखाया और पीसा जाता है तो इस का उपयोग पोलेन्टा, गिट्स और कॉर्नब्रेड जैसे व्यंजनों के लिये किया जाता है।
3. प्रति सप्ताह कम से कम दो बार इसे प्रोटीन स्रोत के रूप में खाने की सलाह दी जाती है जो हृदय-स्वस्थ वसा (ओमेगा 3 फैटी एसिड) से भी समृद्ध है।
4. छोटे आकार का यह मीठा और खट्टा फल भारत के लाल खजूर के रूप में जाना जाता है।
5. इस सब्जी को कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है और इसका उपयोग पास्ता के लिये सॉस बनाने के लिये किया जाता है।
6. यह डेरी का खाद्य-पदार्थ लंचबॉक्स में आम होता है और बच्चों और वयस्कों के लिए एक लोकप्रिय सैक्स है।



## बांये से दांये!

7. एक प्रसिद्ध पेड़ जिसमें बहुत बड़े-बड़े लंबे फल लगते हैं, जिनका छिलका कड़ा तथा काँटेदार होता है।
8. ये छोटे फल ताज़े, जमे हुये या सूखे हुए उपलब्ध हैं।
9. एक कम वसा वाला, थोड़ा खट्टा पेय जो डेरी समूह का हिस्सा है।
10. यह सब्जियों के विभाग में पाया जाता है और अक्सर पके होने पर बाहर की तरफ ऊबड़-खाबड़ और अंदर से चिकना और हरा होता है। यह गुआकामोली बनाने का मुख्य पदार्थ है।
11. इस फल की उत्पत्ति भारत में हुई थी। इसके बीच में एक बड़ा बीज होता है। हरा फल खट्टा होता है और अचार बनाने में काम आता है और पका फल मीठा होता है और वैसे ही खाया जाता है।
12. इन छोटी हरी सब्जियों को कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है।
13. सूजी से बना एक पारंपरिक दक्षिण भारतीय स्वादिष्ट व्यंजन।
14. यह फल चकोतरे और कीनू के बीच एक क्रॉस है।

## समाधान

