

LIFE  HEAL			
Veggie Noodles			
वेजी नूडल्स			
हरी तुरई		75gm	
पीली तुरई		75gm	
गाजर		30gm	
लाल शिमला मिर्च		35gm	
हरी शिमला मिर्च		35gm	
पीली शिमला मिर्च		35gm	
लाल पत्ता गोभी		30gm	
हरा पत्ता गोभी		30gm	
ग्रीन ऑन्यन		50gm	
लहसुन		2-3 क्लोव्स	
हरी मिर्च		1	
नमक		1/4 tsp	
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		2 चुटकी	
कीकोमन सॉस		2 tsp	
सीज़निंग एरोमैट		2 चुटकी	
ओएस्टर सॉस		2 tsp	
कैसे बनाए			
1) स्पाइरल मशीन के मदद से हरी तुरई, पीली तुरई और गाजर के लंबे लच्छे बना लें			
2) और लाल, पीली, हरी शिमला, लाल पत्ता गोभी, हरा पत्ता गोभी को लंबा लंबा काट लें			
3) लहसुन और हरी मिर्च को बारीक काट लें			
4) नॉन सटीक पैन को गैस पर रख कर लहसुन और हरी मिर्च को पका लें			
5) अब पैन में लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च डाल कर मिक्स कर लें			
6) अब गाजर, हरी और पीली तुरई डाल कर मिक्स कर लें			
7) अब इस मिश्रण में कीकोमन सॉस, ओएस्टर सॉस, नमक, सीज़निंग एरोमैट और सफ़ेद मिर्ची पाउडर मिलाकर मिक्स कर लें			
8) आखरी में कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर एक मिनट तक मिलते हुए पका लें और गैस बंद कर लें			