


LIFE  HEAL		
Cucumber and tomato salad		
कुकुम्बर एंड टोमॅटो सैलड		
खीरा	150gm	
टमाटर	200gm	
कैसे बनाए		
1) बनाने के लिए पहले खीरे को छील लें और बीज निकाल लें, टमाटर के भी बीज निकाल लें		
2) अब खीरे और टमाटर को मीडियम साइज़ के क्यूब में काट लें और कटोरी में मिक्स कर लें		