


LIFE  HEAL		
Tabouli salad Tabbouli Salad		
ताबूली सैलड		
खीरा		
टमाटर		
मिंट ग्रीन		
हरा धनिया		
पास्टर्ले ग्रीन		
कैसे बनाए		
1) खीरे को छील कर बीज निकाल लें और खीरे के मीडियम साइज़ के क्यूब काट लें		
2) टमाटर के बीज निकालकर मीडियम साइज़ क्यूब काट लें		
3) अब हरा धनिया, हरा पास्टर्ले और पुदीने के पत्तियों को बारीक काट लें		
4) खीरा, टमाटर, पास्टर्ले धनिया और पुदीना को अच्छे से मिक्स कर लें		