


LIFE  HEAL		
Broth Soup		
ब्रोथ सूप		
ब्रोक्कोलि		50gm
फूल गोभी		50gm
हरी तुरई		50gm
पीली तुरई		50gm
गाजर		40gm
हरी बीन्स		50gm
बोकचोए		30gm
लहसुन		3-4gm
ओरिगेनो सूखा		1/2 tsp
थाइम्स सूखा		1/2 tsp
रोज़मेरी सूखा		1/2 tsp
नमक		1 tsp
काली मिर्च		1/4 tsp
ब्रोथ पाउडर		1 1/4 tsp
कैसे बनाए		
1) पैन में बारीक कटा हुआ लहसुन डालकर पका लें, सभी सब्जीओं को छोटे छोटे काट लें		
2) अब पैन में गोभी, गाजर और हरी बीन्स डालकर थोड़ा सा पानी मिलाकर पका लें		
3) एक मिनट पकाने के बाद पैन में ब्रोकोली, हरी तुरई और पीली तुरई डालकर मिला लें		
4) अब पैन में नमक, ओरिगेनो, थाइम्स, रोज़मेरी, काली मिर्च और ब्रोथ पाउडर डाल कर 800ml पानी डाल लें		
5) अब एक उबाल आने के बाद बारीक कटी हुई बोकचोए डाल कर सूप को एक मिनट तक पका लें		
6) और सूप को गैस से उतार लें		