

LIFE  HEAL				
Instalata stagony salad				
इन्स्टालाता स्टेगोनी सैलड				
आइस बर्ग	50gm			
लेटस ग्रीन	30gm			
मशरूम	100gm			
लाल शिमला मिर्च	30gm			
पीली शिमला मिर्च	30gm			
हरी शिमला मिर्च	30gm			
चेरी टमाटर	50gm			
कैसे बनाए				
1) पहले आइस बर्ग और लेटस को अच्छी तरह धोकर स्पिनर में डाल कर पानी सूखा लें और हाथ से बड़े टुकड़ों में तोड़ लें				
2) मशरूम को धोकर, मशरूम के स्लाइस काट लें और लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च को काट कर बीज निकाल लें और मीडियम साइज़ में चोकोर काट लें				
3) अब एक कटोरी में आइस बर्ग, लेटस, मशरूम के स्लाइस और लाल, पीली और हरी कटी शिमला मिर्च डाल कर मिक्स कर लें				
4) और ऊपर से साबुत चेरी टमाटर डालकर गार्निश करे				