

LIFE  HEAL		
Spiralized Salad		
स्पाइरलाइस्ड सैलड		
खीरा		100gm
हरी तुरई		100gm
पीली तुरई		100gm
गाजर		100gm
ब्रोकली स्टेम		100gm
कैसे बनाए		
1) सभी सब्जीओ को स्पाइरल मशीन की मदद से लंबे लंबे लच्छे बना लें		
2) लच्छे 4-5 इंच के बनाए		
3) और एक बड़े कटोरी सब्जीओ के लच्छे को मिला कर सलाद तैयार कर लें		