

LIFE  HEAL			
Minestrone soup			
मिनिस्ट्रोनी सूप			
हरी तुरई	60gm		
पीली तुरई	60gm		
पत्ता गोभी	100gm		
हरे बीन्स	30gm		
लहसुन (कटा हुआ)	1 tsp		
नमक	1/2 tsp		
सूखा ओरिगेनो	1 tsp		
काली मिर्च पाउडर	1 चुटकी		
टोमॅटो बेज़ील सूप	800ml		
कैसे बनाए			
1) सूप बनाए के लिए पहले हरी और पीली तुरई, पत्ता गोभी, हरा बीन्स को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और लहसुन को बारीक काट लें			
2) मीडियम आंच पर पैन में लहसुन डाल कर भून लें और बारीक सभी कटी सब्जीओं को पैन में डालकर सौते कर लें			
3) और नमक, ओरिगेनो और काली मिर्च डालकर मिला लें और तैयार किया हुआ टमाटर बेज़ील सूप डाल दें और मिला लें			
4) 1-2 मिनट तक पका लें और पैन को गैस से उतार लें			