

LIFE  HEAL			
Soya Nugget Poha			
सोया नुगेट पोहा			
सोयाबीन चूरा (उबला हुआ)		100gm	
गाजर		80gm	
फूल गोभी		70gm	
हरे बीन्स		60gm	
प्याज़		60gm	
धनिया पत्ता		2tsp	
करी पत्ता		10-12 पत्ते	
लहसुन		1/2 tsp	
सरसों के दाने		1/4 tsp	
नमक		1/4+1/2 tsp	
टमाटर प्यूरि		?	
जीरा पाउडर		1/2 tsp	
धनिया पाउडर		1/2 tsp	
देघी मिर्च		1/4 tsp	
हल्दी		1/4 tsp	
हरी मिर्च		1	
नींबू का रस		1/4 tsp	
कैसे बनाए			
1) सोयाबीन के चुरे को दस मिनट तक भिगो कर सोयाबीन चुरे को हाथ से दबा कर पानी निचोड़ लें			
2) अब नॉनस्टिक पैन में लहसुन डाल कर पकाए और सरसों के बीज और करी पत्ता डाल कर भून लें, दो छोटे चम्मच पानी डालें			
3) अब बारीक कटा हुआ प्याज़ डाल कर प्याज़ को 3-4 मिनट तक पका लें			
4) अब पैन में बारीक कटी हुई गाजर, गोभी, हरी बीन्स, और एक चम्मच पानी डाल कर दो मिनट तक पकाए			
5) अब इस मिश्रण में नमक, जीरा पाउडर, देघी मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी और बारीक कटी हुई हरी मिर्च डाल कर एक मिनट तक पकाए			
6) अब टमाटर प्यूरि डाल कर 2-3 मिनट तक पकाए			
7) इन सब्जीओं के मिश्रण में भिगोया हुआ सोयाबीन का चुरा डाल कर सोयाबीन का पानी सूखने तक पका लें			
8) और नींबू का रस मिला कर पैन को गैस से उतार लें			