

LIFE  HEAL			
Pearl Barley Mushroom Soup			
पर्ल बार्ले मशरूम सूप			
पर्ल बार्ले (उबला हुआ)			
फूल गोभी		60gm	
गाजर		35gm	
हरे बीन्स		30gm	
बोकचोए		10gm	
ब्रोकली		20gm	
पालक		30gm	
सेलेरी		10gm	
मशरूम		70gm	
लीक्स		10gm	
नमक		1 tsp	
काली मिर्च		2-3 चुटकी	
थाइम्स		1/2 tsp	
ओरगिनो		1/2 tsp	
एरोमैट		1 1/2 tsp	
कैसे बनाए			
1) पर्ल बार्ले को 4 घंटे के लिए भिगो कर रख ले और उबाल कर छान लें			
2) पैन मे लहसुन डाल कर पका लें और बारीक कति हुई गाजर, गोभी, सेलेरी और बीन्स डाल कर 2-3 मिनट पका लें			
3) अब ब्रोकली, मशरूम, लीक्स, डाल कर 1-2 मिनट पका कर नमक, थाइम्स और ओरिगेनो डाल कर 500ml पानी डाल लें			
4) और साथ मे एरोमैट पाउडर व काली मिर्च डाल कर एक उबाल आने पर पका लें			
5) अब पालक और बोकचोए के बारीक कटे हुए पत्ते डाल कर एक उबाल आने तक पका लें			
6) और गैस बंद कर लें			