


LIFE  HEAL		
Lettuce bell pepper salad		
लेटस बैल पेप्पर सैलड		
खीरा	200gm	
पीली शिमला मिर्च	100gm	
लाल शिमला मिर्च	100gm	
हरी शिमला मिर्च	100gm	
ग्रीन लेटस	40gm	
रेक लेटस	20gm	
आइस बर्ग	100gm	
कैसे बनाए		
1) पहले हरे, लाल लेटस और आइस बर्ग को अच्छी तरह धोकर पानी स्पिनर में सूखा लें		
2) और हाथ में बड़े बड़े टुकड़े तोड़ लें		
3) लाल, पीली हरी शिमला मिर्च के बीज निकाल कर मीडियम साइज़ में डाएमंड शेप में काट लें		
4) अब सभी सामग्री को बड़े कटोरी में मिला लें		