


LIFE  HEAL			
Lauki roti			
लौकी रोटी			
लौकी		120gm	
आटा		80gm	
कैसे बनाए			
1) लौकी रोटी बनाने के लिए पहले आटे को छान लें			
2) लौकी को कद्दू कस कर के लौकी का पानी निचोड़ कर रख लें			
3) आटे में लौकी मिला कर। आटे को गूँद लें, ज़रूरत पड़ने पर लौकी का निचोड़ा हुआ पानी मिला कर, आटे को गरम कर लें			