

| | | | |
|---|--|---------|--|
| LIFE  HEAL | | | |
| Manchow Soup | | | |
| मंचाओ सूप | | | |
| हरा धनिया | | 5gm | |
| पत्ता गोभी | | 50gm | |
| गाजर | | 20gm | |
| लहसुन | | 1tsp | |
| हरी मिर्च | | 1 | |
| नमक | | 2 चुटकी | |
| सफ़ेद मिर्ची पाउडर | | 1 चुटकी | |
| सीज़निंग पाउडर | | 1/2 tsp | |
| लाइट सोया सॉस | | 1 tsp | |
| कॉर्न फ्लावर | | 1 tsp | |
| कैसे बनाए | | | |
| 1) गाजर पत्ता गोभी, हरा धनिया, हरी मिर्च, लहसुन को बारीक काट लें | | | |
| 2) नॉनस्टिक पैन में लहसुन, हरी मिर्च डाल दें, लहसुन को पकाए | | | |
| 3) सफ़ेद मिर्ची पाउडर, लाइट सोया सॉस डाल कर डेढ़ कप पानी डाल दें और 2-3 मिनट तक पकाए | | | |
| 4) इसके बाद नमक, मिर्च, सीज़निंग, कटी हुई पत्ता गोभी डाल कर एक मिनट तक पका लें | | | |
| 5) अब कॉर्न फ्लावर को एक कटोरी में 10ml पानी में घोलकर इस मिश्रण में डाल दें और दो एक मिनट बाद कटा हुआ धनिया डालकर गैस बंद कर लें | | | |