

LIFE  HEAL				
Quinoa brown fried rice				
किनूआ ब्राउन फ्राइड राइस				
कनूआ		80gm		
ब्राउन राइस		200gm		
हरे बीन्स		120gm		
गाजर		80gm		
हरे प्याज़		50gm		
नमक		1/2 tsp		
सीज़निंग एरोमैट		1 1/4 tsp		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		3-4 चुटकी		
वनिगर		1 tsp		
रेड चिली सॉस		3/4 tsp		
लाइट सोया सॉस		1/8 कप		
कैसे बनाए				
1) ब्राउन राइस को दस मिनट तक उबाल कर छान लें, किनूआ को भी दस मिनट तक उबाल कर छान लें				
2) गाजर, बीन्स और हरे प्याज़ को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और गाजर और बीन्स को 2-3 मिनट तक स्टीम कर लें				
3) पैन को धीमी आंच पर रख लें और उबली हुई गाजर, बीन्स को डाल कर उबला हुआ ब्राउन राइस डाल कर मिला लें, साथ में उबला हुआ किनूआ डाल कर मिला लें				
4) अब नमक, सीज़निंग एरोमैट, सफ़ेद मिर्ची पाउडर, लाइट सोया सॉस, सिरका और चिली पेस्ट मिला लें				
5) अब कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर मिलाते हुए, एक मिनट तक पका कर गैस बंद कर लें				