

LIFE  HEAL			
<b>Lemon, mustard, beetroot dressing</b>			
<b>लेमन, मस्टर्ड, बीटरूट ड्रेसिंग</b>			
बीटरूट	120gm		
नींबू का रस	2 tbsp		
डिज़ोन मस्टर्ड	3/4 tsp		
नमक	1/2 tsp		
चीनी	1/4 tsp		
व्हाइट पेप्पर पाउडर	1/4 tsp		
वनिगर	2 tbsp		
पानी	1/4 कप		
<b>कैसे बनाए</b>			
1) बीटरूट को छील कर छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और सारी सामग्री मिलाकर मिक्सी में बारीक पीस कर छान लें			