

LIFE  HEAL				
Cauliflower fried rice				
कैलिफ्लावर फ्राइड राइस				
फूल गोभी		300gm		
हारा प्याज़		35gm		
हरे बीन्स		100gm		
गाजर		60gm		
नमक		2 चुटकी		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1/2 tsp		
सीज़निंग एरोमैट		2 tsp		
लाइट सोया सॉस		1 tsp		
व्हाइट विनेगर		1/2 tsp		
कैसे बनाए				
1) कैलिफ्लावर फ्राइड राइस बनाने के लिए पहले गोभी को कद्दूकस कर लें				
2) गाजर, बीन्स और हरे प्याज़ को बारीक काट लें				
3) अब धीमी आंच पर नॉनस्टिक पैन में स्टीम की हुई गाजर और बीन्स डाल दें और साथ में कद्दूकस की हुई फूल गोभी डाल कर अच्छी तरह मिला कर 2-3 मिनट तक पका लें				
4) अब लाइट सोया सॉस, सफ़ेद मिर्ची पाउडर, सीज़निंग एरोमैट और नमक मिला लें और 2-3 मिनट तक मिलाते हुए पकाए				
5) अब सिरका डाल कर मिलाए				