

LIFE  HEAL				
Oriental Salad				
ओरिएंटल सैलड				
बोकचोए		140gm		
लाल शिमला मिर्च		80gm		
हरी शिमला मिर्च		80gm		
पीली शिमला मिर्च		80gm		
कुकुम्बर		1		
कैसे बनाए				
1) ओरिएंटल सैलड बनाने के लिए पहले खीरे को छील कर लंबे लंबे 4 टुकड़े काट कर खीरे के बीज निकाल लें और खीरे को एक इंच के तिरछे टुकड़ों में काट लें				
2) अब लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च के बीज निकाल कर एक इंच के तिरछे टुकड़ों में काट लें				
3) बोकचोए को साफ पानी से धोकर दो इंच के टुकड़ों में काट लें				
4) अब एक बड़े कटोरी में इन सभी कटी सब्जियों को आपस में मिलाकर सलाद बना लें				