

LIFE  HEAL				
Mix Green Salad				
मिक्स ग्रीन सलाद				
ग्रीन लैटस				30gm
आइस बर्ग				50gm
खीरा				80gm
हरी शिमला मिर्च				70gm
स्टीमड ब्रोकली				50gm
ग्रीन बीन्स स्टीमड				30gm
कैसे बनाए				
1) सबसे पहले लेटस और आइस बर्ग को धो कर सूखा लें और हाथ से दो इंच के टुकड़ों में तोड़ लें				
2) अब खीरे और शिमला मिर्च के बीज निकाल कर डायमंड शेप में काट लें				
3) अब ब्रोकली और ग्रीन बीन्स को बड़े टुकड़ों में काट कर स्टीमर में स्टीम कर के ठंडा कर लें				
4) अब इन सारी सब्जीओं को एक बर्तन में मिक्स कर लें				
5) मिक्स ग्रीन सलाद तैयार				