


LIFE  HEAL		
Momos ki chutney		
मोमोस की चटनी		
प्याज़	40gm	
टमाटर	150gm	
हरा धनिया	10gm	
अदरक	15gm	
लहसुन	10gm	
सुखी लाल मिर्च	2	
मूँगफली (भुनी हुई)	20gm	
काजू	15gm	
लाइट सोया सॉस	2 tsp	
नमक	1/4 tsp	
वनिगर	3 tsp	
डेट पेस्ट	4 पेस्ट	
सीज़निंग पाउडर	1 tsp	
कैसे बनाए		
1) इन सारी सामग्री को 350ml पानी में डाल कर 13-15 मिनट तक उबाल लें		
2) और मिक्सी में बारीक पीस लें और मोमोस के साथ सर्व करें		