


LIFE  HEAL					
Lemon Coriander Soup					
लेमन कोरिएंडर सूप					
बाबी कॉर्न		20gm			
मशरूम		15gm			
बोकचोए		30gm			
पत्ता गोभी		30gm			
गाजर		30gm			
हरा धनिया		10gm			
नींबू का रस		4tsp			
नमक		1/4 tsp			
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1/4 tsp			
सीज़निंग एरोमैट		1/2 tsp			
कैसे बनाए					
1) सभी सब्जीओ को पतले पतले स्लाइस मे काट लें					
2) पैन को गैस पर रख कर पैन मे दो कप पानी डालें					
3) पैन को 2 मिनट तक गरम करलें और गरम पानी मे कटी हुई बाबी कॉर्न, मशरूम, बोकचोए, पत्ता गोभी, गाजर, हरा धनिया, नींबू का रस नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और सीज़निंग एरोमैट डाल कर एक उबाल आने तक पका लें					
4) और पैन को गैस से उतार लें और लेमन कोरिएंडर सूप को एल कटोरी मे रख लें					