


LIFE  HEAL		
Beetroot curry		
बीटरूट करी		
लहसुन (कटा हुआ)	2 क्लोव्स	
अदरक (कटा हुआ)	1/2 tsp	
प्याज़ (कटा हुआ)	1	
टमाटर (कटा हुआ)	1 टमाटर	
साबुत जीरा	1/4 tsp	
नमक	1/2 tsp + 1/2 tsp	
धनिया पाउडर	1/4 tsp	
हल्दी	1/4 tsp	
मीठ मसाला	1//2 tsp	
देघी मिर्च	1/4 tsp	
गरम मसाला	1/4 tsp	
टोमॅटो ग्रेवि	100 gm	
बीटरूट (उबला हुआ)	130 gm	
काजू पेस्ट	25 gm	
हरा धनिया (कटा हुआ)	1/8 tsp	
मिंट (कटा हुआ)	1/2 tsp	
कैसे बनाए		
1) पहले अदरक और लहसुन को पैन में डालकर थोड़े पानी के साथ पकाए		
2) थोड़ा पकने के बाद प्याज़ डालकर पाँच मिनट पकाए अब उसके बाद जीरा डाले थोड़ा पकाए		