

LIFE  HEAL				
<b>Som Tam Salad</b>				
<b>सोम टम सलाद</b>				
कच्चा पपीता				600gm
टमाटर				200gm
धनिये की डंडी				5gm
मूँगफली (भुनी और छिली हुई)				10gm
<b>कैसे बनाए</b>				
1) कच्चे पपीते को धोकर छील लें और पीलर से पपीते के लंबे लंबे लच्छे काट लें				
2) अब टमाटर के बीज निकाल कर पतले स्लाइस में काट लें और धनिये की डंडियों को एक एक इंच के टुकड़ों में काट लें				
3) मूँगफली का छिलका उतार कर हल्का सा भून लें				
4) अब सारी सामग्री मिला लें				
5) और प्लेट में सजा लें				