

LIFE  HEAL		
Kuchumber salad		
कूचुम्बर सैलड		
गाजर	40gm	
टमाटर	40gm	
मुली	70gm	
बीटरूट	40gm	
खीरा	100gm	
लाल पत्ता गोभी	50gm	
लाल शिमला मिर्च	50gm	
पीली शिमला मिर्च	40gm	
कैसे बनाए		
1) टमाटर, लाल और पीली शिमला मिर्च के बीज निकाल लें और गाजर, मुली को छील लें		
2) मुली, गाजर, बीटरूट को छील लें और खीरे को छील कर बीज निकाल लें		
3) अब टमाटर, लाल और पीली शिमला मिर्च के बीज निकाल लें		
4) अब इन सारी सब्जीओ को छोटे छोटे क्यूब मे काट लें		
5) और एक बड़े कटोरे मे डाल कर मिक्स कर लें कंचुम्बर सलाद बना लें		