

LIFE  HEAL		
Green apple arugula salad		
ग्रीन एपल अरुगूला सैलड		
हरा सेब	80gm	
अरुगूला	25gm	
चेरी टमाटर	15gm	
लाल शिमला मिर्च	20gm	
पीली शिमला मिर्च	20gm	
हरी शिमला मिर्च	20gm	
कद्दू के बीज	10gm	
कैसे बनाए		
1) हरे सेब को मीडियम क्यूब में काट लें		
2) अरुगूला की पत्तियों को धोकर स्पिनर में सूखा लें		
3) लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च के बीज निकाल कर साइज में काट लें		
4) चेरी टमाटर को दो भाग में काट लें		
5) एक बड़े कटोरी में कटा हुआ हरा सेब, रॉकेट लीफ़, कटी लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च डाल कर मिला लें		
6) और ऊपर से दो भाग किया हुआ चेरी टमाटर और कद्दू के बीज डाल कर गार्निश करे		