

कच्ची सब्जी का रस



सामग्री

- चुकंदर
- लौकी
- गाजर
- गोभी
- खीरा
- अजवाइन या धनिया पत्ती
लगभग 20 ग्राम
- अनानास या सेब या कोई भी
फल
- पान का पत्ता—1

तैयारी गाइड

सभी कच्ची सब्जियों को छील लें और जूस निकालने के लिए जूसर या किसी अन्य उपलब्ध साधन का उपयोग करें

टिप्पणी

यह जूस कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करता है और खून को पतला करने में मदद करता है। इस रेसिपी में सभी सामग्री (धनिया पत्ती और पान के पत्तों को छोड़कर) को समान अनुपात में मिलाया जाना चाहिए जूस बनाने से पहले इन सभी सब्जियों को पानी से धोना चाहिए।