

ಲೀಚ್ ತರಕಾರಿಗಳು

(ಇದು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿಸಬೇಕು, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತರಕಾರಿ / ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಕಿಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.