

## भिगोया हुआ मूंगफली स्मूदी

यह कैंसर रोगियों और मोटापा/वजन कम करने के लिए अच्छा है।

a. सामग्री: एक हिस्से के लिए – 3 बड़े चम्मच भिगोई हुई मूंगफली, दो भीगे हुए खजूर और केला।

b. तैयारी – सभी सामग्री को पेस्ट करें और नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के रूप में सेवन करें।



Peanut paste