

धनिये की पत्ती का सूप (यह पानी की गोलीधूम्रवर्धक औषधि की तरह काम करता है)

यह पानी की गोलियों की तरह काम करती है जो अतिरिक्त तरल पदार्थ और लवण को बाहर निकाल देती है

सामग्री

धनिए के पत्ते
100 ग्राम
—
लहसुन
15 ग्राम
—
अदरक
15 ग्राम
—
हरी मिर्च
1
—
प्याज
एक छोटी राशिय सूप का लगभग 5%
—
टमाटर
एक छोटी राशिय सूप का लगभग 5%
—
पानी
आवश्यकता अनुसार

तैयारी गाइड

सारी सामग्री को कूट लीजिये.
—
सभी सामग्रियों को एक बर्तन में डालें
और आवश्यकतानुसार सामग्री को
उबालें। (10 मीटर)



टिप्पणी

इस सूप का सेवन करते समय, शरीर में पोटेशियम के स्तर पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि पोटेशियम का स्तर सामान्य स्तर (सीकेडी रोगियों) से अधिक नहीं जाना चाहिए।