

किण्वित चावल

किण्वित चावल प्रीबायोटिक्स का अच्छा स्रोत है, यह विटामिन बी-12 और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हम में आपको इसे अपने आहार में शामिल करने की सलाह देता हूँ।

एक हिस्से के लिए सामग्री—

1. उबले चावल— 250 ग्राम
2. छाछ—2 कप

तैयारी –

पके हुए चावल में छाछ मिलाएं और इसे रात भर कमरे के तापमान पर रखें। किण्वित चावल अगली सुबह उपभोग के लिए तैयार हो जाना चाहिए



Fermented
Rice