

सुपर सलाद सामग्री (leached Vegetable)

1. गाजर
2. खीरा
3. शकरकंद
4. प्याज
5. टमाटर
6. मूली
7. कोई भी पत्तेदार सब्जियाँ
8. हरा चना (अंकुरित)
9. बंगाल चना (अंकुरित)
10. नारियल (कद्दूकस किया हुआ)
11. सभी प्रकार के सूखे मेवे
12. मूंगफली (अंकुरित)



Super Salad

बनाने की विधि

- सारी सब्जियों को रात भर पानी में भिगो दें (अगर किडनी के मरीज हैं तो)।
- सभी सब्जियों को कद्दूकस करके एक साथ मिला लें.
- आवश्यकतानुसार कुछ मसाले डालें और गार्निश करें।