

कच्ची सब्जियों का रस

(यह जूस कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और खून को पतला करने में मदद करता है)।

इस रेसिपी में सभी सामग्रियां (धनिया पत्ती को छोड़कर) बराबर मात्रा में मिलानी चाहिए

सामग्री— (लीच्छ सब्जियां)

1. सेब/अनानास
2. चुकंदर
3. लौकी
4. पान का पत्ता— एक या दो
5. गाजर
6. पत्तागोभी
7. खीरा
8. धनिया पत्ती— लगभग 20 ग्राम



तैयारी—

सब्जियों से रस निकालने के लिए जूस निकालने वाली मशीन या उपलब्ध किसी अन्य साधन का उपयोग करें