

# ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್ (ಈ ನೀರಿನ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ಈ ಸೂಪ್ ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಂತೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು  
100 ಗ್ರಾಂ

-

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ  
15 ಗ್ರಾಂ

-

ಶುಂಠಿ  
15 ಗ್ರಾಂ

-

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

1

-

ಈರುಳ್ಳಿ

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ: ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು

-

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ: ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು

-

ನೀರು

ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

-

1/4 ಅರಿಶಿನಪುಡಿ

## ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ,

-

ಬಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು  
ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು  
ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ (10 ನಿಮಿಷ)



Coriander  
Soup

## ಗಮನಿಸಿ

ಈ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬಾರದು. (ಸಿಕ್ಕಡಿ ರೋಗಿಗಳು).