



Peterborough
Environment City Trust

NHS

Peterborough Community Services
Health and Social Care

ہاٹ اپیل سیٹر

اجزاء:

- 2 لیٹر سیب کا جوس (آسانی رنگ پسندیدہ ہے)
- 2 دار چینی کے ٹکڑے
- 2 سالم جوے لمہسن
- 2 آل اسپائس بیری یا سالم جانیہل
- آدھا سنترے کا پوسٹ فاشوں میں کٹا ہوا
- آدھا لیموں کا پوسٹ فاشوں میں کٹا ہوا

طریقہ

جوس کو ایک بڑے برتن میں انڈیلے
مسالے اور پوسٹ کو پینر کپڑے میں رکھیں۔ اسے سیب کے جوس میں ڈبوئیں
پس ابلنے تک اسے جوش دیں۔ 2 گھنٹے تک اسے دم دیں
پنیر کپڑا اتاریں
براہ راست برتن سے، مگ یا گلاسوں میں ڈال کر گرما گرم پیش کریں

Change4Life is a nationwide movement which
aims to help us all, but especially our kids,
eat well, move more and live longer.

Search for change4life
or call 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls,
and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package.
Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer