



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

ਸਾਲਸਾ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ:

- 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਟਮਾਟਰ, ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 4 ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ (ਚੋਣਵੀਂ)
- 10 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ/ਪਾਰਸਲੇ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- ½ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ

ਵਿਧੀ:

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੱਕ ਦਿਓ।
ਖੁਸ਼ਬੂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

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