La fleur de banane et ses bienfaits sur la santé

Les avantages de la consommation des fleurs de bananier

- Régule le cycle menstruel
- C’est la meilleure nourriture pour les mères allaitantes et les patients diabétiques
- Cures efficaces contre l’Anémie
- Améliore le fonctionnement efficace des reins
- Vous soulage de la constipation
- Cures d’Ulcer
- Réduit la l’hypertension artérielle
- Renforce l’utérus

Comment consommer les fleurs de banane pour votre bien-être

Étape 1: Prendre une casserole et ajouter 2 cuillères à soupe d’huile

Étape 2: Ajouter les graines de moutarde et attendre jusqu’à ce qu’il crachote

Étape 3: Ajouter maintenant l’oignon haché et les piments verts, bien les faire sauter

Étape 4: Ensuite, ajoutez la fleur de banane hachée (bien égouttée) dans la poêle

Étape 5: Ajouter le sel, le curcuma, le hing, les feuilles de curry et la poudre de Daniya / corriandre (au goût)

Étape 6: éclabousser un peu d’eau dans la casserole et couvrir avec un couvercle, attendre jusqu’à ce qu’il soit cuit

Étape 7: Après que le plat soit presque prêt, mettez dans la

noix de coco râpée et remuez bien

Étape 8: Le plat est maintenant prêt!