



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANAS PORTAKAL HİNDİSTANCEVİZİ İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

- 1 adet kabuğu soyulmuş ve doğranmış ananas
- 2 adet kabuğu soyulmuş ve dilimlere ayrılmış portakal
- 1 adet taze hindistancevizi, ortadan ikiye bölünmüş ve kahverengi kabuğundan çıkarılmış.

Karışımı bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkın. Karıştırın ve bekletmeden için.

Not: Ananas, C vitamini yönünden aşırı zengindir ve içerdiği bromelain adlı bir enzimle iltihap kurutucu olarak işlev görür. Portakal da cildin yaşlanmasını engelleyen C vitamini içerir. Vücuttaki tüylerin uzaması için hücreleri uyaran çinko yönünden zengin olan hindistancevizi, ayrıca kırıksıklıkları ortadan kaldıran ve yıpranmış ciltleri onaran laurik asitler yönünden zengindir.

