



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO ERİK ARMUT İÇECEĞİ

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

6 adet erik, çekirdeği çıkarılmış ve ikiye bölünmüş
2 adet doğranmış armut
1 adet soyulmuş ve çekirdeği çıkarılmış avokado

Bir meyve sıkacağı yardımıyla armut ve eriğin suyunu elde ettikten sonra içine avokadoları atın ve bir blender yardımıyla homojen bir karışım oluncaya kadar çirpın ve hızla tüketin.

Not: Avokado herhangi bir meyveden daha fazla protein içerdiğinden, harika bir enerji kaynağıdır. Sadece bir tanesi tavsiye edilen günlük B6 vitamini ihtiyacının yarısını karşılar. Vücudun yediklerinizden enerji elde etmesini kolaylaştırır. Yumuşak ve olgun erik ve armut, bol miktarda fruktoz içerir. Armut ayrıca demirin kana karışması için gerekli olan malik asidi ve aynı zamanda demiri içerir.

