



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU KIRMIZI RÜYA

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

100 gr pancar
1 adet büyük boy havuç
1 lira büyüklüğünde zencefil
100 gr çilek
200 ml su
1 tatlı kaşığı chia tohumu

Omega 3 zengini smoothie için tüm malzemeleri iyice karışana kadar blenderda ezin. Buzdolabında soğutup servis edin.

Not: Smoothie içine ekleyeceğiniz havuç, güçlü bir antioksidan olduğundan, kalp, göz ve sindirim sistemine de iyi geliyor.

