



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEK MUZ TAZE NANE İÇECEĞİ

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

300 ml. içme suyundan elde edilen küp buz

15 adet yeşil sapları çıkarılmış çilek

2 adet muz, kabuğu soyulmuş

1 avuç dolusu taze nane yaprağı

Buzu bir blender yardımıyla kırın, içine çileği, muz ve naneyi atın. Karışımınız homojenleşene kadar çırpmaya devam edin. Hemen için.

Not: Vücudun C vitaminine duyduğu ihtiyaç, adrenalin seviyesi yükseldikçe artar. Ancak C vitamini vücutta depolanamayan tek vitamindir. Çilek, hemen hemen turunçgillerden daha fazla C vitamini içerir. Muz, stresle başa çıkmayı kolaylaştıran B vitaminleri deposuyken, taze nane mentol içerir. Mentol, zihninizi berraklaştırırken, sindiriminize de yardım eder.

