



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA HAVUÇ ÇUHA ÇİÇEĞİ YAĞI İÇECEĞİ

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

4 elma, ikiye bölünmüş
3 büyük havuç, başındaki yeşil kısım ayrılmış ve doğranmış
1 çorba kaşığı çuha çiçeği yağı

Elma ve havucun suyunu bir meyve sıkacağı ile elde ettikten sonra çuha çiçeği yağını katın. Karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Elmadaki C vitamini vücudun kolajen ve bağ dokusu üretimine yardımcı olur. Havuçtaki beta-karoten gamma linoleik asit başta olmak üzere yağ asitlerinin faaliyetini artırır. Çuha çiçeği yağı ise bu yağlar yönünden oldukça zengindir. Omega 6 yağları, cildin verimli bir biçimde nemlenmesi, kırııklardan arınması ve hücrelerin sağlıklı biçimde üretilmesi için oldukça önemlidir. Çuha çiçeği yağı ayrıca cildi yenileyen E vitamini yönünden de zengindir.

