



HAVUÇ KAVUN İÇECEĞİ

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

2 adet havuç
1 büyük dilim kavun
Muskat

Havucu katı meyve sıkacağına sıkın. Kavunu blenderden geçirin ve sıkığınız havuç suyunu ekleyin. Daha sonra içerisine muskat rendeleyin.

Not: Metabolizmayı hızlandırır. Hücre yenilenmesini artırır ve elastik dokuyu korur. Zengin lif, karoten içeriği ile kolesterolü düşürür ve kalp damar sağlığını korur. Ödem oluşmasını engeller, oluşmuş ödemi azaltır.



