



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ MANGO ELMA İÇECEĞİ

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

1 adet büyük havuç
1/2 adet mango
1 adet elma
Birkaç damla zeytinyağı

Havucu katı meyve sıkacağına sıkın. Havuç suyunu diğer malzemelerle blenderde koyun, karıştırın.

Not: Pektin total kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü düşürür. Kalp hastalıkları riskini azaltır. Kan şekerini dengeler. Hücrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller. Soğuk algınlığına engel olur. Tansiyonu düşürür, ödemi azaltır. Dengeli yağ asit dağılımı ile kalp sağlığını güçlendirir. Bitkisel amino asit örüntüsü protein faydasını artırır, metabolizmayı uyandıran bir içecektir.

