



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ NAR MANDALINA İÇECEĞİ

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

1 adet havuç
1 adet nar
1 adet mandalina

Bütün malzemeyi katı meyve sıkacağına sıkın. Soğuk olarak tüketin.

Not: Kolesterolü düşürür. Hücrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller. Soğuk algınlığına engel olur. Tansiyonu düşürür, ödemi azaltır, bağırsıklığı güçlendirir.

