



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAK SUYU

1 avuç ispanak
½ adet limon

Bütün malzemeyi katı meyve sıkacağında sıkın, bekletmeden tüketin.

