



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANGOLU ENERJİ DEPOSU

Diyetisyen Gülden Cömert

- 1 adet muz
- 1/2 bardak yaban mersini
- 1/4 bardak mango
- 1/2 bardak badem sütü

Muzun kabuğunu soyun, taze ya da dondurulmuş yaban mersinini, mangoyu ve badem sütünü ilave ederek blenderden geçirin.

