



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK KEREVİZ BROKOLİ İÇECEĞİ

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

1 adet salatalık, küp şeklinde doğranmış
3 adet başlı kereviz sapı, küp şeklinde doğranmış
2 adet orta boy brokoli, küp şeklinde doğranmış

Tümünü bir meyve sıkacağından geçirin. Karıştırıp hemen için.

Not: Bu üç yeşil sebze, çok güçlü bir arındırıcı meydana getirmek için bir araya gelmiştir. Salatalıkta bulunan askorbik ve kahve asitleri, su tutulumunu önler. Aynı zamanda içinde bulunan çok miktardaki su, vücudun su ihtiyacını karşılar. Çiğ kereviz suyu, şişkinliği azaltmada ve vücuttaki alkolün fermente olmasını engellemede harikalar yaratır. Bu arada brokoli de bağırsakları temizler ve karaciğeri harekete geçirir.

