SALATALIK KEREVİZ KİVİ İÇECEĞİ

https://www.elele.com.tr

1 adet salatalık, irice dilimlenmiş
4 adet yapraklarıyla birlikte doğranmış kereviz
İri dilimlere bölünmüş iki adet kivi

Karışımı bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp suyunu elde edin, karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Salatalık, suyunun bazik özelliği nedeniyle, sindirim sistemindeki asitlerin nötralize edilmesine yardımcı olur ve aşırı gaz salgılanması sonucu oluşan karın ağrılarını dindirir. Araştırmalar salatalıktaki bileşenlerin ürik asidin çözülmesini hızlandırdığını, mesane ve böbreklerde taş oluşumunu engelleyebildiğini ortaya koydu. Kereviz, sindirime yardımcı olurken bağırsaklardaki gaz sıkışmasına yol açan fermantasyonu engeller. Kivide bulunan enzimler vücudun gereksindiği yararlı maddeleri azami verimle almasını sağlar.



© lezzetler.com tarif no:127686 • adı:Salatalık Kereviz Kivi İçeceği • gönderen:kırmızı biber • indirme tarihi:29.03.2024 - 13:37