



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK SU TERESİ MEYAN KÖKÜ İÇECEĞİ

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

- 1 büyük demet su teresi
- 1 büyükçe dilimlenmiş salatalık
- 1 büyük baş meyan kökü, dilimlenmiş

Su teresi yapraklarına sardığınız salatalık ve dilimlenmiş meyan köklerinin suyunu sıkın ve hemen için.

Not: Salatalığın iç sıcaklığı en fazla 11 santigrada kadar ulaşır. Dolayısıyla bu içecek, gerilimli anlarda her zaman ferahlatır. Su teresi ise antioksidan maddeleri arındıran A, C ve E vitaminleriyle doludur. Böylece bu zengin içerikli içecek, stresle kana karışan serbest kök atomlarının etkisizleştirilmesine yardımcı olur. Geleneksel bir stres giderici olarak bilinen meyan kökü ise böbreküstü bezleri için gerekli besinleri sağladığı gibi kasların yenilenmesine, güçlenmesine ve rahatlamasına yardımcıdır.

