



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTIOKSIDAN SMOOTHİE

Habertürk

1/2 bardak yağsız yoğurt

1/2 bardak süt

1/2 bardak çilek

1 bardak dondurulmuş ahududu ve böğürtlen

1 tatlı kaşığı bal

Bütün malzemeleri blendera koyup karıştırın ve hemen hazır! Kırmızı meyveler antioksidan bakımından çok zengindirler. Sekiz adet çilek ise bir portakala eş değerinde C vitamini içerir. Yoğurt ve süt ise hem kalsiyum hem protein açısından oldukça zenginler. Yani bu pembe smoothie, sizlere hem tazelik verecek hem de içerdiği proteinden dolayı, tok kalmanızı sağlayacaktır.



Fotoğraf "yandaş" tarafından gönderildi. 21.07.2020