



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARMUT SUYU

<https://www.karaca.com>

4 adet armut
½ tatlı kaşığı tarçın
1 adet portakal (tercihen)

Armutları temizleyip kabuklarıyla birlikte 4'e bölün.
Portakalın kabuğunu soyun ve armutlarla birlikte Karaca Maxvit Meyve Sıkacağı'ndan geçirin.
İçine tarçını ekleyip karıştırdıktan sonra soğuk servis edin.

Not: A, B1, B2, C vitamini, bakır ve fosfor içerir. Kan kolesterol seviyesini dengeler. Her iki besin öğesinin de antioksidan etkisi olup vücudu serbest radikallere karşı koruyucu özelliği vardır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 11.01.2024