



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU DETOKS İÇECEĞİ

Avokado 1 adet olgun
Salatalık 2 adet orta boy
Ispanak yaprağı 1 demet taze
Nane yaprağı 6 adet
Su 2 su bardağı soğuk

Ayıklanmış ıspanak yaprakları, ortadan ikiye kesip çıkardığınız avokado, taze nane, doğranmış salatalık ve soğuk suyu blendera alın.
Pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırdıktan sonra arzuya göre buz ilavesiyle servis edin.

