



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## AVOKADOLU SMOOTHİE

2 adet olgun avokado  
1 salatalık  
2-3 dal ıspanağı  
İsterseniz 1-2 kaşık bal

Avokado, salatalık ve ıspanağı blenderden geçirin. Eğer içersine tatlı bir şey karıştırmak isterseniz, 1-2 kaşık balı tercih edebilirsiniz.

