



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER DOMATES SU TERESİ İÇECEĞİ

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

1 büyük demet su teresi
1 adet biber, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış
4 adet iri domates, doğranmış
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Tüm malzemeyi blendırda suyunu çıkarın, karıştırın. Üzerine zeytinyağı dökün ve hemen için.

Not: Biber, bir antioksidan olan beta-karoten yönünden zengindir. Bol miktarda C vitamini içerir. Domateste bulunan bir çeşit karotenoid olan likopenin ise kuvvetli anti-kanserojen etkisi vardır. Su teresinde ise serbest kök atomlarının yarattığı zararları temizleyen bileşikler bulunur. Zeytinyağındaki E ve K vitamini gibi antioksidanlar ise çoğu hastalığın engellenmesinde ve vücut savunmasının sağlanmasında görev alırlar.

