



BİBER SOĞAN SARIMSAK MAYDANOZ İÇECEĞİ

Bir avuç taze maydanoz
2 biber, çekirdekleri alınmış
2 soğan, soyulmuş ve doğranmış
2 diş sarımsak, soyulmuş.

Maydanoz, biber ve soğanı bir araya getirin. Blendırda suyunu çıkarın, karıştırın ve hemen için.

Not: Kırmızı ve yeşil biberler bir portakaldaki C vitamini miktarının 4 katını içerir. Soğan ise kanamayı durdurmaya yarayan kuarsetini yüksek miktarlarda içerir. Aynı zamanda virüslere, bakterilere ve enfeksiyonlara karşı etkilidir. Maydanoz ise C vitamini bakımından hayli zengindir.

