



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SMOOTHİE

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

100 g yoğurt
50 ml portakal suyu
100 g çilek
1/2 adet kivi

Tüm malzemeleri blenderda karıştırın. Soğuk için.

