



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET LIGHT MUZLU ANANASLI SMOOTHİE

www.diyetuzmani.com.tr

- 1 Adet (Orta/Normal) Buz
- 1 Çay Kaşığı Bal
- 1 Yarım Su Bardağı Süt (Yarım Yağlı)
- 1 Adet (Küçük) Muz
- 1 Dilim (İnce) Ananas

Yukarıda bahsedilen tüm malzemeleri blenderdan geçirin. İyice karıştırdıktan emin olduğunuzda soğuk halde tüketin.

