



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SMOOTHİE

2 dilim ananas
10-15 dal maydanoz
½ limon suyu
½ şişe madensuyu
½ adet muz
1-2 dilim zencefil

Hepsini blenderdan geçirerek içebilirsiniz.

