



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES HAVUÇ BİBERİYE İÇECEĞİ

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

Bir avuç taze biberiye filizi
İkiye bölünmüş 4 büyük domates
Doğranmış üç büyük havuç, başındaki yeşil kısım ayrılmış olmalı

Tümünü meyve sıkacağı ile sıkın ve içeceğinizi hızlıca tüketin.

Not: Domates, demir ve kalsiyum gibi sinir sisteminin sağlığıyla alakalı iki mineralin emilimi için gereken C vitamini ile doludur. Stres nedeniyle salgılanan hormonlara bağışıklık sisteminin tepki göstermesini sağlayan A vitamini beta-karotenin vücut tarafından dönüştürülmesiyle elde edilir. Hem havuç hem de domatesten bol miktarda beta-karoten vardır. Biberiye hoş kokulu ve etkili bir şifalı otur. Kan dolaşımını hızlandıran ve kılcal damarları güçlendiren bu bitki, sağlıklı bir kalp için kilit öneme sahiptir.

