



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES İSPANAK LİMON İÇECEĞİ

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

1 adet domates
1/2 demet ıspanak
1/2 adet limon

Bütün malzemeyi katı meyve sıkacağına sıkın.

Not: Kansere karşı vücudun güçlü kalmasını sağlar. Demir,metabolizmadaki bütün kimyasal ajanları temizler. Vücudun mineral dengesini sağlar ve korur.

