



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES KEREVİZ SARIMSAK REYHAN İÇECEĞİ

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

4 büyük domates, doğranmış
3 kereviz sapı, doğranmış
2 diş sarımsak, soyulmuş
1 avuç içi kadar reyhan

Dört büyük domatesi dilimleyin, 3 kereviz sapını dalları ile birlikte doğrayın. 2 diş sarımsak ve doğranmış bir avuç reyhan yaprağını eklediğiniz karışımınızın bir meyve sıkacağı yardımıyla suyunu elde edin ve hemen için.

Not: Domates, böbreklerin yağ kalıntılarını süzmesine ve atmasına yardımcı olan enzimler içerir. Çiğ kerevizde yoğun miktarda, yağların atılmasına yardımcı olan sindirilebilir kalsiyum vardır. Sarımsaktaki etkin bir bileşen olan allicin, kilo vermeye yardımcı olur. Size enerji verip, kalorili atıştırmalardan uzak tutacak olan reyhan yaprakları ise içeceğinize tat ve bir o kadar demir verir.

