



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES MANGO YOĞURT İÇECEĞİ

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

1 adet büyük domates
1/2 adet mango
3-4 kaşık yoğurt

Domatesin suyunu sıkın, mango ve yoğurt ile blender'a koyun, karıştırın.

Not: Besleyici değeri yüksektir. Tok tutar ve metabolizmayı çalıştırır. Ara öğün olarak tüketilebilir. Sindirim sisteminin çalışmasını düzenler, cildin ve saçların parlak görünmesini sağlar.

