



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOĞAN LİMON İÇECEĞİ

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

4 adet büyük domates, dilimlenmiş
1 adet soğan, soyulmuş ve küp şeklinde doğranmış
2 adet limon, soyulmuş ve dörde bölünmüş

Domates, soğan ve limonu meyve sıkacağından geçirin. Karıştırıp hemen için.

Not: Yüzde 90 oranında sudan oluşan çiğ domates, vücuttaki asidi etkisizleştirerek karaciğer iltihaplanmasını azaltmaya yardımcı olur. Soğan, güçlü sülfür bileşenleri ile sistemden ağır metallerin ve toksinlerin atılması açısından önemlidir. Limonun karışıma dahil edilmesi temizleyici etkiyi artırırken, soğanın kokusu ve tadının makul hale gelmesini sağlar.

