



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ İÇECEK

Dilara Koçak

3 olgun domates
1/2 kupa biber
Yarım çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı bal
1 çay bardağı su

Domatesleri birkaç parçaya bölün. Diğer malzemeleri de ekleyip blenderden geçirin.

Not: Likopen zengini domates, aynı zamanda cilt dostu bir bileşik. Yüksek kolesterol seviyesini düşürmeye de yardımcı olur.

