



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA HAVUÇ ALG İÇECEĞİ

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

4 adet elma
2 adet büyük havuç, üstü kesilmiş ve doğranmış
2 çay kaşığı mavi-yeşil alg tozu

Elma ve havucun suyunu sıktıktan sonra her bir bardak için bir çay kaşığı dolusu maviyeşil alg tozu ekleyin. Hızla tüketin.

Not: Taze elma ve havuçta yoğun olarak bulunan şeker anlık enerji patlamaları için kolaylıkla kana karışır. Mavi-yeşil alg ise oldukça besleyicidir. Dondurulmuş ve kurutulmuş alg, çiğ ıspanaktan 58 kat daha fazla demir, havuçtan 25 kat daha fazla betakaroten ve buğdaydan 3 kat daha fazla E vitamini içerir. Buna ilaveten, gerekli yağ asidi gamma linolenik asit, klorofil ve B12 vitamini içerir.

