



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURT NAR İÇECEĞİ

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

2 greyfurt, kabuğu soyulmuş ve dilimlere ayrılmış
300 ml. su, dondurulmuş
2 nar, ikiye bölünmüş

Greyfurdun suyunu sıkın. Buzla karıştırın ve blender yardımıyla homojen bir karışım haline getirene kadar çırpın. Tahta bir kaşıkla arkasından vurarak çıkardığınız nar tanelerini karışımınıza ekleyin, karıştırın ve bekletmeden için.

Not: Greyfurt suyu, içerdiği bioflavonoidlerle vücudun cilde sağlığı için önemli olan C vitaminini özümsemesine yardımcı olur. Bir nar, yetişkin bir insan için tavsiye edilen C vitamin ihtiyacının yüzde 40'ını karşılar. Doğal östrojen içeren C vitamini ayrıca hormonları dengeler ve vücudun erken yaşlanmasını engeller. Nar suyu güneş ışığının zararlı etkilerine karşı koruma sağlayan antioksidanlar yönünden de zengindir.

