



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ KARNABAHAH ZERDEÇAL İÇECEĞİ

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

4 adet iri boy havuç, uçları kesilmiş, doğranmış
1/2 küçük boy karnabahar, parçalarına ayrılmış
1/2 çay kaşığı zerdeçal tozu

Havuç ve karnabahar parçalarını meyve sıkacağından geçirin. İçerisine zerdealı katarak karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Havuç, bir çeşit bağışıklık destekleyici antioksidan paketidir. Karnabahar ise hücrelere zarar veren maddeleri nötralize eden ve tümörlerin büyümesini engelleyen vitamin ve mineraller barındırır. Zerdealin aktif maddesi curcumin ise uzun zamandan beri boğaz ağrıları, çürükler, göğüs ağrıları ve karın ağrısına karşı kullanılmaktadır. Ayrıca curcumin, toksinlere ve serbest kök atomlarına karşı koyan güçlü antibiyotik etkili bir antioksidandır.

