



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ MANDALİNA İÇECEĞİ

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

2 adet havuç
1 adet mandalina
Birkaç damla zeytinyağı

Havuç ve mandalinayı katı meyve sıkacağına sıkın, zeytinyağı damlatın.

Not: Metabolizmayı hızlandırır. Hücre zarının yapısını güçlendirir ve elastik dokunuzu korur. Zengin lif, omega- 3, omega-9 ve karoten içeriği ile kolesterolü düşürür ve kalp damar sağlığını korur. Kalbi güçlendirir.

