



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ SALATALIK ZEYTİN REYHAN İÇECEĞİ

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

Bir avuç taze reyhan yaprağı
10 adet zeytin, çekirdekleri çıkarılmış
Doğranmış 3 büyük havuç, üstündeki yeşil sapı ayrılmış
Yarım salatalık, doğranmış.

Havuç, zeytin ve salatalık karışımını reyhan yapraklarına sarın ve bir meyve sıkacağı yardımıyla suyunu elde edin. Karıştırın ve bekletmeden için.

Not: Araştırmalar, sigara içmek, fazlaca güneş ışığına maruz kalmak, trafiğin yarattığı hava kirliliği ve diyetlerin cildin erken yaşlanmasına neden olduğunu gösteriyor. Fakat, doğru besinlerle bu süreci durdurabilir hatta tersine çevirebilirsiniz. Havuç, bilinen en iyi beta-karoten kaynağıdır. Cildi temizleyen ve sağlık katan bu maddeyi almanın en iyi yollarından biri havuç suyudur.

