



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ ÜZÜM AHUDUDU İÇECEĞİ

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

1 adet havuç
8-10 adet siyah üzüm
1 adet Ankara armudu

Havucu katı meyve sıkacağında sıkın. Çıkan suyla diğer meyveleri blenderdan geçirin.

Not: Zengin lif içeriği ile kolesterolü düşürür, sindirim sisteminin çalışmasını düzenler, metabolizmayı canlandırır, kimyasal maddeleri vücudumuzdan uzaklaştırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

