



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAKLI SMOOTHİE

200 gram ispanak
1 büyük boy yeşil elma
Yarım su bardağı demlenmiş yeşil çay
Yarım su bardağı süt

Ispanak, elma, yeşil çay ve sütü blenderden geçirin ve bekletmeden tüketin.

