



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SMOOTHİE

2 avuç ıspanak
1 salatalık
Yarım demet maydanoz
1 limonun suyu
2 şişe elma aromalı doğal maden suyu

İspanak, salatalık ve maydanozu katı meyve sıkacağı ile sıkın.
Limon suyu ve elma aromalı maden suyunu ilave edip karıştırın.
Servis bardaklarına paylaştırıp bekletmeden servis yapın.

