



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI YEŞİL İÇECEK

Fatih Belediyesi

2 demet ıspanak yaprağı

2 adet salatalık

6 yaprak taze nane

Yarım demet maydanoz

Yarım taze sıkılmış limon suyu

5 su bardağı su

İspanak, nane, nane iyice yıkanıp ayıklanır. Salatalıklar ve elma yıkanıp doğranır. Tüm malzemeler blenderize edilir. Homojen olduğunda servis edebilirsiniz.

