KARPUZ MANGO VE YABANMERSİNİ İÇECEĞİ

https://www.elele.com.tr

Yarım adet karpuz, soyulmuş ve kesilmiş
1 adet mango, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış
20 adet yaban mersini

Karpuz, mango ve yaban mersinlerini meyve sıkacağında sıkın. Karıştırın ve bekletmeden tüketin.
Bu içeceği daha özel hale getirmek için fazladan bir miktar karpuz suyunu dondurun ve birkaç küp buzu içeceğinize atarak servis edin.

Not: Karpuzun yaklaşık yüzde 92'si sudan meydana gelir. Aynı zamanda beta-karoten, C vitamini ve anti-oksidan likopen gibi serbest radikalleri nötralize eden maddeler bulundurur. Mango ise hücreleri korumaya yardımcı olan vitamin ve pitokimyasallara sahiptir. Yaban mersini ise bol miktarda kan temizleyici flavonoid içerir.

© lezzetler.com tarif no:127587 • adı:Karpuz Mango ve Yabanmersini İçeceği • gönderen:parla • indirme tarihi:12.05.2024 - 18:39