



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARPUZLU DİYET FROZEN

3-4 dilim karpuz
2 adet lime
1 ay kaşığı doğal tatlandırıcı
Buz küpleri

Karpuzları çekirdeklerinden ayıklayıp blender'a koyun. Lime suyunu karpuz suyuna ilave edin. Doęal tatlandırıcı ve buzları da ekleyerek hepsini birden blender'dan geçirin. Yaz aylarında size serinlik verecek düşük kalorili frozen'ınız hazır.

