



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUN SMOOTHİE

170 gr kavun
1 orta boy salatalık
4 yemek kaşığı yoğurt (150 gr)
2-3 dal nane

Tüm malzemeler karıştırıcıdan geçirilerek nane dilimleriyle servis edilir. Ara öğünde tüketmeniz günlük sıvı ihtiyacınızın desteklenmesine yardımcı olur.

