



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANALI BÖĞÜRTLENLİ SMOOTHİE

Kırmızı lahana 2 kase doğranmış
Su 1 kap
Soyulmuş portakal 1 adet
SuperFresh Böğürtlen 1 kase
Muz 1 adet

Kırmızı lahana, su ve portakalı blenderdan geçirin.
Ardından SuperFresh Böğürtlen ve muzı da ekleyerek tekrar karıştırın.
Bekletmeden servis edin.

