



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANDALİNA SEMİZOTU LİMON İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

3 adet mandalina
1 demet semizotu
1 adet limon

Tüm malzemeyi katı meyve sıkacağına sıkın. Koyu yeşil bir renk alana kadar karıştırıp için.

Not: Hücrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kansere karşı korur, soğuk algınlığına engel olur, tansiyonu düşürür, ödemi azaltır.

