



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGO SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

1 adet Verita Yemeye Hazır Mango (Soyulmuş, çekirdeği çıkartılmış ve iri parçalara bölünmüş)

1 adet Verita Muz (Soyulmuş ve dilimlenmiş)

1 bardak portakal suyu

1 bardak az yağlı yoğurt

1 adet soyulmuş, çekirdeği çıkartılmış ve iri parçalara bölünmüş Verita Gurme Mango, 1 adet soyulmuş ve dilimlenmiş muz, 1 bardak portakal suyu ve 1 bardak az yağlı yoğurdu blenderda karıştırın.

