



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGOLU SMOOTHİE

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

Yarım mango
Yarım tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
1 muz
Yarım portakal
1 dilim ananas
Yarım kase yoğurt
1 su bardağı su
Tarçın

Muz, ananas, portakal ve mangoyu dilimleyip tüm malzemeleri blender'dan geçir.

