



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGOLU ENERJİ DEPOSU

Diyetisyen Gülden Cömert

1 adet muz
1/2 bardak yaban mersini
1/4 bardak mango
1/2 bardak badem sütü

Muzun kabuğunu soyun, taze ya da dondurulmuş yaban mersinini, mangoyu ve badem sütünü ilave ederek blenderden geçirin.

