



MANGOSTEN VE ELMALI SMOOTHİE

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

1 ay kaşığı Verita Mangosten
140g Verita Gurme Üzüm
1 adet doğranmış elma
500 g kara lahana
1 yemek kaşığı haşhaş
1 bardak su
1 fincan buz

Anti-inflamatuar özelliklere ve porsiyon başına yüksek miktarda C vitamini içeren bir tropik meyve olan mangosten genellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek ve cildin kızarıklıklarını doğal olarak tedavi etmek için kullanılır. Siz de tüm bu malzemeleri bir blenderda karıştırarak besin değeri yüksek ama kalorisi düşük bir smoothie elde edebilirsiniz.

