



MAYDANOZ KÜRÜ

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

5 dal maydanoz
Yarım su bardağı su
4 damla limon suyu
2 çay kaşığı zeytinyağı

Yarım su bardağı suyun içine 5 dal maydanozu ekleyin ve blendırdan geçirin. Karışımın içerisine zeytinyağını ve limonu ekleyin. Bir kaşık yardımıyla güzelce karıştırın. Son olarak sabah aç karnına afiyetle için.

Not: Bitki familyasının en sevilen ve en faydalı besinlerinin arasında maydanoz yer alıyor. Maydanoz karaciğeri temizliyor. Toksin atımını sağlıyor. özellikle zayıflamak isteyenlerin en çok tercih ettiği sebzelerin başında geliyor.

