



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NAR ELMA LİMON İÇECEĞİ

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

1 adet büyük nar
1 adet Amasya elması
1/2 adet limon

Bütün malzemeyi katı meyve sıkacağına sıkın. Karıştırdıktan sonra tüketebilirsiniz.

Not: Total kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü düşürür, kalp hastalıkları riskini azaltır, kan şekerini dengeler. Ayrıca, hücreleri serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller. Soğuk algınlığına karşı korur. Tansiyonu düşürür, ödemi azaltır.

