



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ÖDEM ATICI SALATALIKLI SMOOTHİE

1 bağ maydanoz sapı, 3 yaprak nane, 1 avuç dereotu, 2 adet salatalık, 1 adet elma, 1 bardak su. Su hariç tüm malzemeleri blenderdan geçirin. Suyu ekleyerek, ikindi ara öğününde tüketebilirsiniz.

