



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİTAHAYA SMOOTHİE

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

1 adet Verita Pitahaya
1 adet muz (donmuş)
1/2 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı bal
3-4 adet buz küpü

Bir adet pitahayı soyup küp şeklinde kesin ve blendara ekleyin. Donuk muz, yoğurdu, balı ve buz ekleyin. Yüksek seviyede pürüzsüz olana kadar karıştırın.

