



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL KİVİ İSPANAK İÇECEĞİ

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

200 gram ıspanak yaprağı
2 portakal, kabuğu soyulmuş ve dilimlere ayrılmış
2 kivi, kabuğu soyulmuş ve doğranmış

Doğranmış portakal ve kivi karışımını ıspanak yapraklarına sararak sıkıp suyunu elde edin ve hemen için.

Not: Dünyadaki en yaygın mineral yetersizliği olan demir eksikliği, bitkinlik ve depresyona neden olabiliyor. Bu içecek demir eksikliğini önlediği gibi içerdiği zengin folik asitle, vücudun enerji üretiminin en önemli parçalarından olan alyuvarların üretimine yardımcı oluyor.

