



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL NEKTARİN MİSKET LİMONU İÇECEĞİ

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

3 portakal, kabuğu soyulmuş ve dilimlere ayrılmış
1 misket limonu, kabuğu soyulmuş ve dörde bölünmüş
2 nektarin, çekirdeği çıkarılmış ve dörde bölünmüş

Meyveleri bir meyve sıkacağına sıkın, elde ettiğiniz meyve suyunu karıştırın, bekletmeden için.

Not: Portakal, C vitamini açısından oldukça zengindir. Vücuttaki C vitamini eksikliği ise kolajenlerin bozulmasına ve cildin erken yaşlanmasına neden olur. Nektarin, hücrevi enzimlerin sağlıklı bir biçimde salgılanabilmesi için gerekli olan potasyum için harika bir kaynaktır. Araştırmalar, misket limonunda bolca bulunan flavonoidlerin, cildin ultraviyole ışınların etkisinden korunmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Flavonoidlerin birçoğu misket limonunun kabuğunun hemen altındaki beyaz dokuda bulunduğundan, bu kısımlarını soyarken atmayın ve maksimum fayda sağlayın.

