



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL PAPAYA MOR ERİK İÇECEĞİ

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

3 portakal, kabukları soyulmuş ve dilimlere ayrılmış
1 papaya, doğranmış çekirdeği çıkarılmış ve kabuğu soyulmuş
6 mor erik, çekirdeği çıkarılmış ve ikiye bölünmüş

Meyveleri bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkın. Elde ettiğiniz meyve suyunu karıştırın ve bekletmeden için.

Not: Portakal, içerdiği yüksek C vitamini nedeniyle genç kalmak için önemli bir meyvedir. C vitamini olmadan cilt esnekliğini kaybeder, kırışıklıklar ortaya çıkar ve sarkar. Papaya da önemli bir C vitamini kaynağıdır. Papaya aynı zamanda papain denilen ,protein sentezlemesinde kullanılan ve sindirim sistemini düzenleyen yararlı bir maddeyi içerir. Bu nedenle cilt sağlığı için oldukça önemlidir. Mor erik ise demir yönünden zengindir ve cildin ışıltmasına yardımcı olur.

