



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI VE HAVUÇLU YEŞİL SMOOTHİE

200 g portakal
200 g muz
200 g yeşil havuç yaprakları
200 g mango
1 yemek kaşığı zeytinyağı
400 ml su

Portakalları soyun ve dörde bölün. Muzları soyun ve doğrayın. Mangoyu soyun, çekirdeğini çıkarın ve etli kısmını doğrayın.

Tüm malzemeleri SoupMaker'a koyun ve 400 ml su ekleyin. Kapağı kapatın ve smoothie programını seçin. İçeceği hazır olduğunda, kapağı açın ve pipetle birlikte uzun bardaklarda servis edin.

Not: Servis etmeden önce buz küpleri veya kırılmış buz ekleyin.

