SAKIZ KABAĞI MARUL MAYDANOZ İÇECEĞİ

https://www.elele.com.tr

Bir avuç taze maydanoz
Yarım baş yaprakları ayrılmış marul
3 büyük sakız kabağı dilimlenmiş

Marul yapraklarına sardığınız maydanoz ve sakız kabağı dilimlerini meyve sıkacağından geçirin. İçeceğinizi hemen tüketin.

Not: Yaz kabağı olarak da bilinen sakız kabağı beyindeki kimyasal süreci düzenleyen, sinir taşıyıcıların dönüştürülmesine yardımcı olan folik asit içerir ve böylelikle sakinlik hissi verir. Maydanozla birlikte sunulduğunda sakız kabağı stresi düşüren ve sinir sistemine yardımcı olan B1 vitaminleri yönünden zenginleşir. Marul ise lakton içerdiği için sakinleştirici olarak hem Asurlar tarafından hem de antik Yunanlılar tarafından kullanılmıştır. Yunanlılar marulun yemekten sonra mideyi rahatlatmak ve iyi bir uyku çekmek için faydalı olduğunu düşünüyorlardı. Koyu renkli çeşidi, kanı sağlıklı tutan ve kalp hastalıkları riskini azaltan klorofil içerir.



© lezzetler.com tarif no:127717 • adı:Sakız Kabağı Marul Maydanoz İçeceği • gönderen:Don Kişot • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:56