



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK KEREVİZ BALKABAĞI REZENE İÇECEĞİ

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

½ salatalık, doğranmış
3 kereviz, doğranmış
½ balkabağı, çekirdekleri alınmış ve doğranmış
2 rezene, dörde bölünmüş

Yarım salatalığı doğrayın, 3 kereviz sapı yeşilliği ile birlikte doğrayın, yarım kabağın kabuklarını soyun, çekirdeklerini ayıklayın ve doğrayın, 2 rezene soğanını dörde bölün, bir meyve sıkacağına suyunu çıkarın, hızla tüketin.

Not: Yağsız olan ve sadece 100 kalori tutan bu içecek, vücudunuzu yeniler, tok tutar. Öğün aralarında açlığınızı yatıştıran bu içecek, aynı zamanda vücudunuzun yüksek yağlı ve yüksek proteinli yiyecekleri sindirmesine yardım eder. İçeceği, yenilebilir karıştırıcı olabilecek bir sap kerevizle servis edin.

