



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİ KAYISI MANGO İÇECEĞİ

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

3 şeftali, dörde bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış
2 adet kayısı, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış
1 adet mango, kabuğu soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş.

Karışımınızı bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkın, elde ettiğiniz suyu hemen tüketin.

Not: Doğal olarak fruktoz yönünden zengin olan bu iecekteki şeftali ve kayısı, fosfor ve B5 vitamini içerir. Yemeklerden daha verimli enerji almanızı sağlar. Mango beta-karoten yönünden zengin olduğu gibi demir de içerir. Eđer kendinizi çok yorgun hissediyorsanız, taze kayısıya göre daha fazla fruktoz, beta-karoten, potasyum ve demir içeren ve şahane bir enerji kaynağı olan kuru kayısıyı tercih edin.

