



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ŞEFTALİLİ MUZLU İÇECEK

Diyetisyen Gülden Cömert

1 su bardağı dolusu buz

1/2 adet şeftali

1/2 adet muz

Bir parça pancar

1 çay bardağı su

Buz hariç tüm katı malzemeleri blender ıa atın ve suyu ilave ederek karıştırın. Buzları bardağa doldurun. Blender daki karışımı da bardağa dökün.

Not: Sindirim sisteminin düzenli çalışmasında etkili olan şeftali, kanda biriken toksinlerin atılmasını sağlar, kanı temizler.

