



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK ALGINLIĞI İÇİN AVOKADO KÜRÜ

1 adet avokado
1 limonun kabukları ve suyu
3 adet ceviz

Avokadonun içini çıkardıktan sonra, rendelenmiş limon kabukları ve limonun suyu ilave edilir. Bir gün önceden su içerisinde bekletilmiş 3 ceviz dövülür ve karışıma ilave edilir ve karışım iyice ezilir.

Not: Yemeklerin yanında salata olarak yenebileceği gibi yüksek oranda protein içermesi sebebi ile diyetlerde iyi bir ara öğün alternatifidir.