



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA PEYNİRİ AVOKADO SOYA SÜTÜ İÇECEĞİ

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

400 gr soya peyniri
1 adet avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş
100 ml. soya sütü
1 çorba kaşığı kabak çekirdeği

Soya peyniri, avokado ve soya sütünü blendırdada yumuşayıncaya kadar çırpın, kabak çekirdeklerini üzerine serpin ve bekletmeden tüketin.

Not: Soya peynirindeki phytoestrogens, göğüs kanseriyle mücadele eden maddeler içerir. Avokado ise karotenoidler ve E vitamini içerir. Bunlar da prostat kanserinin büyümesini engellemeye yardımcı olur. Ufak tümörlerin büyümesini engelleyen bir phytochemical olan geinstein, soya sütünde bol miktarda bulunur. Kabak çekirdekleri ise iyileşmeyi hızlandıran ve enfeksiyonlara karşı direnci artıran çinkoyla doludur.

