



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜM ELMA LİMON MAYDANOZ İÇECEĞİ

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

1 küçük salkım siyah üzüm
1 adet yeşil elma
1 adet limon
1/2 demet maydanoz

Bütün malzemeyi katı meyve sıkacağına sıkın.

Not: Kötü kolesterolü düşürür, demir kaynağıdır, metabolizmaya güç kazandırır. Sıvı dengesini sağlar, günlük enerjinizi artırır, şekeri dengeler.

