



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞ YAKAN İÇECEK

- 2 domates
- 2 kereviz sapı
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke (elmayı tavsiye ederiz)
- 1 limonun suyu
- 1 tutam toz kırmızıbiber

Domateslerin kabuklarını soyun. Kereviz saplarını ince doğrayın.

Tüm malzemeyi el blenderi veya mutfak robotuyla iyice ezdikten sonra, buz dolu bir bardaęa koyup tüketebilirsiniz.

Not: Porsiyon başına yalnızca 40 kalori düşmektedir. Bu kalori miktarı bir bardak meyve suyunundakine ya da süttükine yakın bir miktardır. Üstelik bu içecek sizi uzun süre tok tutacak ve antioksidan özellikli, bol lifli ve metabolizmanızı hızlandırmaya yardımcı bir iecedir

