



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞ YAKICI VE METABOLİZMA HIZLANDIRICI SMOOTHİE

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 su bardağı ıspanak
1 su bardağı içme suyu
1 çay bardağı doğranmış ananas
6 adet kayısı
1 çay kaşığı toz zencefil

Tüm malzemeleri blenderden geçirin.
Çok bekletmeden tüketmeye çalışın.

