



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

YENİLEYİCİ SMOOTHİE

- 1 portakal
- 2 turp
- 1 havuç
- 1/2 salatalık
- 1 kereviz

Portakalın suyunu sıkın ve turp, havuç, salatalık ve kerevizle beraber mikserde ekleyin. Mikserde iyice karıştırıp hemen tüketin.

