



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL GÜÇ

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

1 avuç maydanoz
1 avuç ıspanak
Yarım yeşil elma
1 dilim ananas
5-6 adet kereviz yaprağı
1 adet salatalık
1 dilim taze zencefil
Yarım limonun suyu
2 su bardağı su ile demlenip soğutulmuş beyaz veya yeşil çay

Tüm malzemeleri blenderden geçirip, bekletmeden tüketin.

