



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL SMOOTHİE

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

- 1 kase pazı ya da ıspanak
- 1 adet elma
- 1 adet muz
- 1/2 kase maydanoz ve nane yaprakları

Tüm malzemeyi blenderde koyun, üzerine 1 bardak içme suyu ekleyip karıştırın.

