



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL SMOOTHİE

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

1 bardak kefir
2 adet salatalık
1 yemek kaşığı chia
1/4 avokado
Nane
Dereotu

Tüm malzemeleri pürüzsüz kıvama gelecek şekilde blender'da karıştırın.

