



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL SMOOTHİE

Yarım kivi
Yarım yeşil elma
Yarım muz
2 büyük dilim ananas
5-6 dal ıspanak
Yarım bardak su (buz da kullanabilirsiniz)

Yarımşar kivi, yeşil elma, muz, 2 kalın dilim ananas, 5-6 dal ıspanak ve yarım bardak suyu karıştırın. Blenderdan geçirin.