



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŐİL SMOOTHİE

- 1 su bardağı bebek ıspanak
- 1 su bardağı taze nane
- 1 adet yeŐil elma
- 1 su bardağı dođranmıŐ salatalık
- 2 yemek kaŐığı limon
- 1 su bardağı su

Su hariç tüm malzemeleri blenderdan geçirin.
Ardından eklemek istediğiniz su miktarını kendiniz ayarlayın.
İsterseniz suyun tamamını ekleyin isterseniz de yarım su bardağı su ekleyin.
YeŐil smoothie hazır!

