



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL VE SARI BİBERLİ SMOOTHİE

- 1 adet yeşil biber
- 1 adet sarı biber
- 3-4 dal ıspanak ya da pazı
- 1 adet avokado

Biberleri, ıspanak ya da pazı ve avokadoyu blenderden geçirin.

Not: Sebzelerin daha da yumuşamasını ve içerken ağzınıza gelmemesini isterseniz, biberleri buharda haşlayabilirsiniz. Avokadonuzun olgun, ıspanaklarınızın taze olmasına dikkat edin.

