



مزایا: کمک به هضم غذا، کاهش فشار خون و جلوگیری از ایجاد چین و چروک

مواد لازم:

آب یک و نیم عدد لیمو ترش

۲ عدد سیب سبز

۲ عدد پرتقال

کمی نعناع تازه

طرز تهیه: آب لیموترش را بگیرید و آن را با تمام مواد و یخ در مخلوط کن بریزید. تا وقتی نرم و یکنواخت شود، مخلوط کنید. با نعناع تازه تزئین کنید.