



نوشیدنی سبز
۱ عدد سیب بزرگ
نصف یک لیمو
۱ فنجان اسفناج
۱ عدد خیار کوچک
نصف فنجان جعفری
نصف فنجان آب

طرز تهیه: آب سیب و لیمو را با آبمیوه گیری بگیرید. سبزیجات را تمیز بشوئید. ساقه های اسفناج را با چاقو ببرید، خیار را پوست بگیرید و ساقه های جعفری را جدا کنید. آب میوه تازه، آب و سبزیجات را در مخلوط کن بریزید و تا وقتی خوب و یکنواخت شوند مخلوط نمائید. نوش جان!

زیبای صورتی
۱ عدد سیب بزرگ
۱ عدد ریشه جعفر بزرگ
۱ عدد هویج
۱ فنجان مخلوط سبزی ها

طرز تهیه: آب سیب، جعفر و هویج را با آبمیوه گیری بگیرید. سبزیجات را بشوئید و ساقه هایشان را جدا کنید. در مخلوط کن آب میوه و سبزی ها را باهم مخلوط نمائید.

سفید برفی
۱ عدد هلو

یک برش خربزه
نصف فنجان آب

طرز تهیه: اگر هلو شما سفت است، با آبمیوه گیری و اگر نرم است با مخلوط کن آبش را بگیرید. پوست خربزه را بگیرید. همه را باهم در مخلوط کن مخلوط نمائید. نوش جان!



