

مشروب البنجر ناسف الدهون



الثلاثاء 7 مارس 2017 03:03 م

مشكلة تراكم الدهون بالجسم من المشكلات المؤرقة للإنسان والتي تضع الشخص في العديد من المواقف المحرجة
ولحل تلك المشكلة يوجد مشروب كل مكوناته ذات سرعات حرارية أقل تناوله وسوف تلاحظين فقدان مذهل لوزنك

المقادير

1 حبة تفاح متوسطة

1 حبة جزر متوسطة

3 ملاعق من اسبانخ

كرافس

بنجر

طريقة التحضير

توضع كل المكونات السابقة في الخلاط الكهربائي ولمدة 3 دقائق ويمزج جيدا