

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 □