

## לימונענע גרוס



נכתב ע"י:

מוטי אברג'יל

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **כתום**



אייקון:



## מרכיבים:

לקנקן אחד:

- 5 כפיות סוכר - להמיס עם מים חמים
- מיץ מ-2 לימונים סחוטים,
- מים + קוביות קרח
- נענע טרייה

## אופן הכנה:

לגרוס את כל התכולה בבלנדר ידני עד לקבלת מרקם אחיד

## קלוריות:

1 כוס = 50 קלוריות = 1/2 מנת מתוק

## הערות:

אפשר לצרוך על בסיס יומי כתחליף לחצי מנת מתוק

## בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים