



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PUDİNGİN BESİN DEĞERİ

Bizim "muhallebi" diye tanıdığımız pudingler, sütle çeşitli unların karıştırılmasıyla elde edilir. İstendiğinde içine meyve ya da fındık, ceviz gibi ek katkıları konabilir. Özellikle yemeklerden sonra yenirse bazı avantajlar sağlar. Sütün içerdiği bütün besin değerlerini içerir. Bütün tatlılar gibi, yemeklerden sonra yenildiğinde, sindirimi başlatır. İçindeki şeker miktarı, yemek sonrası uzun süre açılmamayı sağlar. Bir porsiyon pudingde iki büyük elma kadar kalori vardır.

---