



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PEPİNO

Akdeniz Bölgesi'nin gizli kalmış potasyum kaynağı pepino, tropikal süper meyve olarak biliniyor. Özellikle potasyum ve diğer birçok vitamin deposu olan pepino meyvesi, mide rahatsızlıkları faydalarıyla öne çıkıyor. Kavun aromasına sahip pepino meyvesi günlük düzenli tüketildiğinde mideyi adeta yıkıyor, kabızlığı ve şişkinliği önüyor. Bağımsızlık sisteminden sindirime, böbrek sağlığından bağırsak sistemine kadar birçok faydası bulunan pepino meyvesi, Akdeniz Bölgesi'nde yetiştiriliyor. Peki pepino meyvesinin vücuda faydaları neler? Pepino meyvesi nasıl tüketilir? İşte pepino meyvesinin sağlığa ve mideye faydaları... Ülkemizde Akdeniz Bölgesi'nde yetiştirilen pepino meyvesi hem çok lezzetli hem de bir o kadar faydalı. Tatlı ve su dolu bir yapıya sahip olan pepino meyvesinin tadı kavuna benziyor. Birçok kişinin bilmediği pepino meyvesi, tüketeni faydalarıyla kendine hayran bırakıyor.

