



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AHUDUDU

Ahududu böğürtlen cinsinden bir meyvedir. Kalsyum, demir, ve C vitaminini bünyesinde barındırır. Marmeladı yapılabilir. Ateşli hastalıklarda, anjin ve kalp hastalıklarına iyi gelir. Ahududu ile diş fırçalamak antitartar etkisini gösterir.
