



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARALIK AYINDA HANGİ SEBZE VE MEYVELER YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Aralı ayı sebzeleri:

1. Karnabahar: Hem lezzetli hem de sağlıklı olan karnabahar, aralık ayında taze bir şekilde bulunabilir. A, C ve K vitaminleri ile lif bakımından zengindir.
2. Brokoli: Antioksidan özellikleriyle bilinen brokoli, aralık ayında tüketilebilecek sağlıklı sebzelerden biridir. İçerdiği vitaminler ve minerallerle bağışıklık sistemini destekler.
3. Pırasa: Aralık ayında pırasa, taze ve lezzetli bir sebze olarak sofraları süsler. Lif açısından zengin olmasıyla sindirim sistemine katkıda bulunur.
4. Pancar: Pancar, aralık ayında taze olarak bulunabilir. A, C, K vitaminleri ve demir içeriğiyle sağlıklı bir sebzedir. Salatalarda veya sote olarak kullanılabilir.
5. Ispanak: Ispanak, aralık ayında taze ve besleyici bir sebze olarak tüketilebilir. Hem salatalarda hem de sote olarak çeşitli yemeklerde kullanılabilir.
6. Kereviz: Aralık ayında taze kereviz bulunabilir. Kereviz, düşük kalorili olması ve lif içeriğiyle sağlıklı bir sebzedir. Salatalarda veya çorbalarınıza ekleyebilirsiniz.
7. Havuç: Renkli ve lezzetli havuçlar, aralık ayında taze olarak bulunabilir. A, K ve lif içeriğiyle besleyici bir sebzedir.

Aralık Ayı Meyveleri

1. Portakal: Aralık ayının vazgeçilmez meyvelerinden biri olan portakal, C vitamini deposu olarak bilinir. Soğuk kış günlerinde bağışıklık sistemini desteklemek için ideal bir tercihtir.
2. Nar: Kırmızı renkli ve şifa dolu içeriğiyle nar, aralık ayında taze ve lezzetli bir seçenektir. Antioksidan özellikleri sayesinde vücudu korur.
3. Greyfurt: Greyfurt, ekşi ve tatlı lezzetiyle bilinen bir diğer aralık meyvesidir. C vitamini ve lif bakımından zengin olması sağlıklı bir tercih yapmanızı sağlar.
4. Kivi: Aralık ayında taze ve lezzetli kivileri bulabilirsiniz. Yüksek C vitamini içeriğiyle kivi, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.
5. Elma: Elma, meyve dünyasının klasikleri arasında yer alır ve aralık ayında da tazeliğini korur. Lif içeriğiyle sindirim sistemini destekler.
6. Ayva: Ayva, tatlı ve hafif ekşi lezzetiyle aralık ayının keyifli meyvelerinden biridir. Lif içeriği sayesinde sindirim sistemine katkıda bulunur.
7. Mandarın: Portakalın küçük kardeşi olan mandarınlar, aralık ayında taze ve lezzetli olarak bulunabilir. C vitamini ve lif içeriğiyle sağlığınıza katkıda bulunur.



© lezzetler.com tarif no:176854 • adı:Aralık Ayında Hangi Sebze ve Meyveler Yenir? • gönderen:Gül • indirme tarihi:26.03.2025 - 17:11