



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARALIK AYINDA TÜKETEBİLECEĞİNİZ SEBZE VE MEYVELER

Ispanak

Zengin demir içeriğiyle kış sofralarının vazgeçilmezi olan ıspanak, çorba, börek veya salatalarda kullanılarak hem doyurucu hem de lezzetli tariflere dönüşebilir.

Pırasa

A ve C vitamini açısından zengin olan pırasa, zeytinyağlı ya da etli yemeklerde kullanılabilir. Bağışıklık sistemini güçlendiren bu sebze kış sofralarında sıkça yer bulur.

Karnabahar ve Brokoli

Antioksidan deposu olan bu iki sebze, özellikle haşlanarak ya da fırında hazırlanan tariflerle hem doyurucu hem de besleyicidir.

Lahana

Özellikle beyaz ve mor lahana, salatalarda ya da dolma tariflerinde kullanılarak sofralara farklı bir dokunuş katar.

Kereviz

Aromatik kokusuyla çorbalar ve zeytinyağlı yemeklerde tercih edilen kereviz, potasyum ve lif açısından oldukça zengindir.

Portakal, Mandalina ve Greyfurt

C vitamini açısından zengin bu narenciye meyveleri, kış hastalıklarına karşı koruma sağlarken tatlılarda, içeceklerde veya taze olarak tüketilebilir.

Nar

Antioksidan zengini nar, bağışıklığı destekleyici özelliğiyle dikkat çeker. Meyve olarak tüketilebileceği gibi salatalarda da kullanabilirsiniz.

Elma

Her mevsim bulunabilen elma, Aralık ayında da tazeliğini korur. Tatlılardan atıştırmalıklara kadar birçok tarifte kullanılabilir.

Ayva

Kışın en özel meyvelerinden biri olan ayva, tatlı yapımında veya çiğ olarak tüketildiğinde sindirimi destekler.

Kivi

C vitamini ve lif kaynağı olan kivi, bağışıklık sistemine katkı sağlarken kahvaltılarda ve ara öğünlerde sıklıkla tercih edilir.



© lezzetler.com tarif no:181060 • adı:Aralık Ayında Tüketebileceğiniz Sebze ve Meyveler • gönderen:dolu • indirme tarihi:26.03.2025 - 16:22