



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARMUT KURUTMASI

Zengin lif, vitamin ve mineral içeriğiyle sağlık için koruyucu ve destekleyici rolleri bulunan armut kurutulurak dört mevsim tüketilebilmektedir.

Armut kuru su, hazırlama aşamalarından ilki meyveyi iyice yıkamaktır.

Ardından kabuđu soyulmadan dilimlenmelidir.

Temiz bir sofra bezinin üzerine serilerek balkon ya da pencere önünde kurumaya bırakılmalıdır.

