



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ARPA

Dünyanın en eski tahıl ürünlerinden biri de hic kuskusuz arpa. Çünkü Mısır'da yapılan kazılarda arpa tohumları bulunduğu biliniyor. Şöyle yaklaşık bir tahminle arpanın 17 bin yıllık bir geçmişi olduğu öne sürülüyor. Fakat tek meziyeti bu değil. Çok büyük faydaları var: Kemiklere kalsiyum sağlıyor, hücrelerin sağlığını koruyor ve sinir hücrelerini takviye ediyor.

© lezzetler.com tarif no:29340 • adı:Arpa • gönderen:Pınar Kutlu • indirme tarihi:13.03.2025 - 00:29