



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AŞURENİN BESİN DEĞERLERİ

Serving: 150g
Calories: 300kcal
Carbohydrates: 70g
Protein: 7g
Sodium: 20mg
Potassium: 500mg
Vitamin A: 50IU
Vitamin C: 1mg
Calcium: 100mg
Iron: 2mg

