



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLA

Vitamin bakımından zengindir. Kuru ise protein deposudur. Taze baklada A, B, C vitaminleri bulunur. Aynı vitaminler kurubaklada da vardır.

Her sabah 2 gr. bakla suyu bir bardak sirkeyle birlikte içilirse, böbrek ve mesane rahatsızlıklarına iyi gelir. Ülserli hastalara tavsiye edilir.