



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAL

Tabi bal hayati önem taşıyan maddeler ihtiva eder ve vücut için çok önemlidir. Balda glikozi nişasta, mineraller ve protein vardır. Bal kanın çoğalmasına ve kemiklerin gelişmesine yarar, kalbe faydalı etkisi vardır. Bal normal olarak duru ve akıcı olmalıdır, zamanla fazla durunca şekerlenebilir. Şekerlenen balı yeniden sıvı hale getirmek isterseniz, kavanozu ile birlikte orta sıcaklıktaki suya batırın. Balı kapalı bir kavanozda ve oda ısısında bulundurun.
