



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞI HAKKINDA

Bol lifli bir meyve olan balkabağı, sodyum, demir, fosfor, magnezyum ve potasyum gibi çok sayıda element içerir ve oldukça sevilen bir meyve olarak sıklıkla tüketilir. Türk mutfağında en sık yenme biçimi kabak tatlısı biçiminde ve oldukça lezzetlidir.

Balkabağı sürekli olarak bulunan bir meyve değildir. Balkabaklarının hasadı kasım ve aralık aylarında yapılır. Bu nedenle balkabağı bir kış meyvesidir.

