



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEYAZ HİNDİBA

Beyaz Hindiba bol lif ve su içeren, hem pişmiş hem çiğ yenebilen, yeni ve leziz doğal bir ürün. Tam bir potasyum ve demir deposu, aynı zamanda çok A, B ve K vitamini içeriyor. Hindiba hafif menülerin dostu, her yaprağında sadece bir kalori var. Hindiba ile değişik yemekler, hafif ve gözalıci salatalar yapabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:101765 • adı:Beyaz Hindiba • gönderen:AyGölgesi • indirme tarihi:02.04.2025 - 06:04