



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN

Olgun böğürtlen birçok vitamini ihtiva eder. Böğürtlenin sıkılması ile elde edilen suyu hastalara kuvvet ve kudret verir. Yapraklarında da C vitamini vardır.
100 gram böğürtlen 50 kalori verir.

© lezzetler.com tarif no:18618 • adı:Böğürtlen • gönderen:özgülarica • indirme tarihi:10.04.2025 - 23:15