



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BÖRÜLCE HAKKINDA

Börölce karbonhidrat, kalsiyum, magnezyum, demir, bakır, manganez ve özellikle sinir sistemine gereken fosfat bakımından son derece zengin. 100 gram börölce 350 kalori sağlıyor. Türkiye'deki börölce üretimi ise diğer baklagillere göre, yılda ortalama 3 bin ton gibi çok az bir miktarı oluşturuyor.

