



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BRÜKSEL LAHANASI

Brüksel lahanası ya da Frenk lahanası, turpgillerden küçük yumru şeklinde ve kalınca kat kat yaprakları olan bir sebze türü. Brokoli gibi kansere yakalanma riskini azalttığı düşünülen bir başka kış sebzelerini veren Brüksel lahanası, turpgillerdendir. Ekim - Nisan arası bulunan bu lahanaların makbulleri, yeşil ve ufak olanlarıdır. Yüzer gramlarında 54 kalori vardır.

