



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUHARA PİLAVI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Buhara Pilavı

Ağırlık gr.....: 180

Protein.....: 8.0

Karbonhidrat:

Yağ.....: 14.2

Kolesterol....:

Kalori.....: 332

Kalsiyum.....: 12.5

Demir.....: 1.2

A vitamini....: 1700

B1 vitamini.: 0.1

B2 vitamini.: 0.1

Niasin.....: 1.6

C vitamini....: 0.8