



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BULGUR PİLAVI NASIL YAPILIR?

Bulgur pilavı nasıl yapılır, bulgur pilavı domatesli, salçalı yapılabileceği gibi çeşitli malzemeler kullanılarak ta yapılabilir. İçine farklı sebzeler, et, tavuk gibi malzemeler ilave edilebilir. Bir çok hastalığa karşı şifa kaynağı olan bulgurun en bilinen faydaları arasında şeker hastalığına karşı koruyuculuğu, kolesterol seviyelerini düzenlemesiyle kalp hastalıklarına karşı olumlu etkileri sayılabilir. İçeriğinde fazla miktarda posa olması kolon kanserinden korunmaya yardımcı oluyor. İçindeki karbonhidrat lif içeriğinin yüksek olması nedeniyle, kan şekerini olumlu olarak etkilemektedir. Ayrıca hamilelerin folik asit ihtiyacını karşılayabilecek bir besin kaynağıdır. Bebeklerin zeka gelişimine de olumlu etkileri bulunmaktadır.

