



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK NASIL TÜKETİLMELİDİR?

Çilek, taze olarak veya dondurulmuş olarak tüketilebilir. Ayrıca, çilek reçeli veya marmelatı da yapılabilir. Çileği taze olarak tüketmek, en fazla besin değerini almanızı sağlar. Ayrıca, çilekleri yıkamadan önce saplarını kesmek daha iyidir, böylece su içinde daha az kalıntı kalır. Çilekleri yıkadıktan sonra hemen tüketmek veya buzdolabında saklamak önerilir.

