



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK

Güzel lezzeti, mis kokusuyla tüm sene zamanı gözlenen çilekler; yaz ayları için serinletebilen müthiş alternatiflerden biridir. C vitamini zenginliğiyle başışıklığı güçlendirirken, bol su içeriğiyle yazın kaybedilen enerji ve suyu geri kazanmaya yardımcı olur. Çileklere kahvaltınızda ya da dilediğiniz diğer öğünlerde yer verebilir; hafif, sağlıklı ve ferah bir yaz geçirebilirsiniz.

