



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇORBALARIN BESİN DEĞERLERİ

Çorbalar mide öz sularını harekete geçirip iştah açtıkları için, yemek listelerinde ilk sırayı işgal etmektedirler. Hemen hemen herkes tarafından sevildiği gibi:

Sabah, öğle ve akşam üzere her menüde kullanılabilen bir yemek çeşididir.

Besin değerleri içine konan maddelere göre değişmektedir. İçine katılan et suyu, yaş kuru sebze, süt ve yumurta çorbanın besin değerini çok artırmaktadır. Sırasında iyi hazırlanmış ve sütle terbiye yapılmış bir çorba tam besin yerine geçmekte, sindirimi kolay besleyici değeri yüksek olduğu için çocuklar, gençler, yetişkinler, hastalar, hamile ve emzickliler için uygun bir yiyecektir.

---