



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES VE SALATALIK

Domates ve salatalık, sofralarımızın vazgeçilmezlerinden, bahar ve yaz mevsiminin olmazsa olmazlarındandır. Domates ve salatalık, her ne kadar kış aylarında bulabileceğimiz sebzelerden olsa da yaz mevsiminde olduğu gibi lezzetli değildir.

Beslenme uzmanları, bu tür sebzeleri kışın tüketmenin hiçbir yararı olmadığını hatta zararının olabileceğini söylemektedirler. Bu yüzden mevsiminde sebze ve meyve tüketmek en önemlisidir. Domates ve salatalık sabah kahvaltılarının ve akşam yemeklerinin baş tacıdır. Yararları da saymakla bitmez. Kan yapıcı özelliği ile domatesi kanı temizleyici özelliği olarak da salatalığı sofralarımızdan eksik etmemeliyiz.
