ELMA

Anadolujet Magazin

Elma sağlıklı bir yaşam için gerçekten mucizeler taşıyor. Yeryüzünde en çok tüketilen meyvelerden olan elma vitamin, mineral, lif ve antioksidan kaynağı.
Yapılan araştırmalar kalp ve damar hastalıklarına doğal bir kalkan olarak elmayı düzenli tüketmek gerektiğini vurguluyor. Elma bembeyaz dişlere, işini iyi yapan bir hafızaya, parlak bir cilde, güçlü bir bağışıklık sistemine de katkı sağlıyor.
Üstelik bütün bunları yaparken düşük kalorisiyle de ekstra mutluluk veriyor. Güne elma yiyerek başlamak, kahveden daha hızlı bir biçimde bünyeyi uyku mahmurluğundan kurtarıyor. Elma aynı zamanda keyifli atıştırmalıklar hazırlamak için de oldukça pratik.
Kısa sürede hazırlanabilecek lezzetli tariflerle elma doyurucu bir öğüne rahatlıkla dâhil edilebilir.



© lezzetler.com tarif no:147201 • adı:Elma • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:28.03.2024 - 22:30