# ENGİNAR

Az kalorili, hazmı kolay ve özel bir tada sahip enginarın en bol bulunduğu ay nisandır. Hem lezzet hem de sağlık açısından mükemmel bir sebze olan enginar, karaciğerin dostu olarak bilinir, karaciğeri güçlendirir. Vitamin ve mineral açısından çok zengin olan enginar, düşük oranda yağ ve karbonhidrat içerdiğinden diyet yapanlara önerilir. Ayrıca romatizma hastaları da enginardan yararlanabilir. Enginarın haşlandığı su ile ağrıyan mafsallar ovulursa rahatlık hissi verir. Enginar goncalarının tüylü kabuklarından da yararlanmak mümkün. Cansız saçlar bu kabuklarla ovulursa güç kazanır.



© lezzetler.com tarif no:18901 • adı:Enginar • gönderen:rapsodi • indirme tarihi:28.03.2024 - 17:19