



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ENGİNAR

Enginar A B vitamini vardır. Özellikle şeker hastalarına tavsiye edilir, çok taze olmaları şarttır renkleri canlı yeşil ve siyah, lekesiz olmalıdır. Siyah lekeli olanlar bayattır. Pişmiş enginar 24 saatten fazla dayanmaz, çabuk bozulur hatta zehire dönüşür.

---