



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FESLEĞEN

Fesleğen; hoş kokusu ve aromasıyla konduğu yemeklere bambaşka bir kimlik kazandıran bitkilerden biridir. K vitamin, demir ve kalsiyum bakımından zenginliği, antioksidan özelliği sayesinde hazımsızlık, baş ağrısı, mide spazmı, iştahsızlık, yoğun stres, kalp hastalıkları gibi çeşitli sağlık sorunlarının giderilmesine yardımcıdır. Siz de taze fesleğeni haziran ayında kolayca bulabilir, kurutup ya da taze haliyle yemeklere katabilir ya da çayını yaparak düzenli tüketimle sağlık bulabilirsiniz.

