



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ

Göz sağlığı açısından önemlidir.
Hatırlama yeteneğimizi arttırır, çünkü beyin metabolizmasını canlandırır.
Bir şey ezberlerken sıvı yağlı havuç salatası yiyin.

