



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ

Bütün mevsim bulunan havuçların mayıs - eylül arasındakilerine Demet havucu denilmektedir. Ekim - nisan arasındaki asıl yemeklik havuçların en makbilleri de Beypazarı havularıdır. Bunların renkleri kırmızı, boyları da çoğunlukla 20 santim arasındadır. Yüzer gramlarında 40 kalori vardır.