



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK

Karaciğeri, lenf bezlerini ve kan dolaşımını uyarır.

© lezzetler.com tarif no:1258 • adı:İspanak • gönderen:Banu Atabay • indirme tarihi:23.09.2025 - 06:13