



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAK

Sindirime faydalıdır

Kalbi korur

Kemiklere faydalıdır

Zengin demir içerir

Antioksidan etkisi vardır

Zengin vitamin ve mineral kaynağıdır

Vücut direncini artırır

Cilde faydalıdır

Rengi canlı olsun diye haşlarken ıspanağa soda atmak çok zararlıdır.