



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK

Kalp hastalıklarına, felce, yüksek tansiyona, yaşlılığın getirdiği göz hastalıklarına, kansere, hatta ruhsal rahatsızlıklara ve derideki lekelenmelere karşı etkili bir sebzedir.

© lezzetler.com tarif no:34509 • adı:ISPANAK • gönderen:uzman • indirme tarihi:16.04.2025 - 17:15