



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK

Adana, Tarsus ve İzmir'den mayısta gelmeye başlayan kabakların yerlileri ancak temmuz ayında çıkar, eylüle kadar devam eder. En makbülleri Karatoprak adı verilen yerlileridir. Bunlar kısa ve çiçeklidirler. Yüzer gramlarında 32 kalori vardır.

