



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK

Lifi bol bir sebzedir. Potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum gibi elementler içerir. Sinirleri yatıştırıcı ve bağırsakları çalıştırıcı etkileri vardır. Mutfaklarda çiğ olarak tüketildiği gibi çeşitli yemeklerin üretilmesinde de kullanılır. Etli ve zeytinyağlı dolmaların yapımında, hem taze hem de kurutulmuş şekli kullanılmaktadır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 06.09.2023