



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAKAO

Kako bitkisinin tanelerinin yağı alındıktan sonra , türlü işlemlerden geçirilerek suda eriyebilen kakao elde edilir. 100 gr. kakao 500 gr. kalori sağlar. Kakaoda nişasta ve yağlı cevherlerden ayrı olarak the obromin ve kafein bulunur.