



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARPUZ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Dünyada büyüklük ve şekline göre değişen 1200'den fazla karpuz çeşidi vardır. Karpuzun %90'ı sudan oluşur. Vitaminler ve diğer besin değerleri çoğunlukla minik siyah çekirdeklerinde saklıdır. Yaz susuzluğunuzu giderecek bu harika lezzetle smoothie yapabilir, salata sosu olarak kullanabilirsiniz. Ayrıca, tuzlu peynirler, ızgara etler, balıklar ve taze otlarla mükemmel bir uyum yakalar.

