



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KASIM AYI SEBZE VE MEYVELERİ

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

Kabak: Hem lezzetli hem de çok yönlü olan kabak, kasım ayında sofralarımızı süsleyen sebzelerden biridir. Kabak çorbası, kızartma veya fırın tarifleriyle sofralarınıza sağlık katın.

Ispanak: Bolca demir ve vitamin içeren ıspanak, kasım ayında enerji dolu günler için ideal bir sebzedir. Salatalarda, sote yemeklerde veya smoothie'lerde kullanabilirsiniz.

Pırasa: Pırasa, kasım ayının favori sebzelerinden biridir. Hem hafif hem de besleyici olan pırasa, çeşitli yemeklerde kullanılabilir, özellikle pırasa yemeği veya pırasalı börek gibi tariflerde tercih edilir.

Karnabahar: Kasım ayında sofralarımıza renk katan sebzelerden biri de karnabahardır. Hem sağlıklı hem de hafif olan karnabaharı çeşitli şekillerde pişirerek tüketebilirsiniz.

Elma: Bol lif ve antioksidan içeren elmalar, kasım ayında da sofralarımızda kendine sağlıklı bir yer buluyor. Elma tatlıları, kompostolar veya taze olarak tüketilebilir.

Armut: Kasım ayının tatlı ve sulu meyvelerinden biri olan armut, taze veya pişirilmiş olarak tüketilebilir. Armutlu kek, komposto veya sadece taze olarak atıştırmalık olarak tercih edilebilir.

Nar: Kışın başlangıcını müjdeleyen nar, kasım ayında bolca bulunan meyvelerden biridir. Taze olarak tüketebileceğiniz gibi salatalarda da kullanabilirsiniz.

Üzüm: Kasım ayında sofralarımızın vazgeçilmez meyvelerinden biri de üzümdür. Hem kırmızı hem de beyaz üzümleri taze olarak yiyebilir, kurutulmuş üzümleri atıştırmalık olarak tercih edebilirsiniz.

