



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTMA YAPARKEN

Sağlık uzmanları, kızartma yaparken az yağ kullanmamayı tavsiye ediyor. Kızartılan madde yağ emer, az yağ çok fazla kızacağından, emme sırasında besin maddesine geçer ki bu da sağlık için zararlıdır. Buna karşılık çok yağ, sağlık bakımından yararlıdır. Çünkü kızartma işini daha çabuk ve yanmadan yapar; daha çabuk olduğu için de kızartılan madde fazla yağ emmemiş olur.