



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIZILCIĞIN FAYDALARI

Çok yönlü bir meyve olan kızılıık hücrelerin yenilenmesine, diş eti sağlığına sindirim sistemi hastalıklarına, Bunun yanında çok değerli C vitamini içerdiği için kış aylarında soğuk algınlıklarının neden olduğu hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılır. Bu nedenle kızılıığı mevsiminde alıp, kızılıık reçeli hazırlayıp kışın da bol bol kızılıık reçeli tüketebilirsiniz.