



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAKLAGİLLER

Bazı bitkilerin olgunlaşmış tohumlarıdır. Bu grup yiyeceklere "leguminous" denir. 600 ile 1300 civarında çeşidi mevcuttur. Esas yapıları olgunlaşmış tohumlar olduğundan bileşimleri karbonhidrat, protein, B vitaminleri ve kalsiyum yönünden zengindir. Bu gruba giren yiyeceklerin özellikle tahıllarla birlikte kullanılması besin değerini artırması açısından oldukça önemlidir.

© lezzetler.com tarif no:98742 • adı:Kuru Baklagiller • gönderen:siyami • indirme tarihi:31.03.2025 - 17:01