



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU FASULYE

Sinirleri kuvvetlendiren, enerji veren bir besindir. Bulgur pilavıyla yenirse daha yararlı olur. Sindirimi zor olduğundan, soğan, turşu ve karabiber gibi maddelerle birlikte yenmelidir.

Protein bakımından zengindir, vücuda bol kalori verir. Bulgur pilavı ile beraber yenildiğinde protein değeri daha da artar. Çalışan kişiler için çok faydalıdır.

