



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU İNCİR

Kuru incir, çok kuvvetli bir besin maddesidir, insanı zihin ve vucut bakımından kuvvetlendirir. Sütte pişirilmiş kuru incir kompostosu, peklik çekenlere iyi gelir. Kuru incir doğranıp, suda kaynatılarak içilirse bronşit, öksürük ve boğaz ağrısına iyi gelir. Kuru inciri şeker hastaları fazla yememlidir.