



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA

Ekim - nisan arası bulunan lahanaların en makbülleri, yerlerine göre Edirne ve yerli lahanalardır. Yemekliğe elverişli olan Edirne'ler sıkı ve beyazdır. Dolmalara elverişli olan yerliler ise, büyük, gevşek ve beyazdır, kara lahana denen esmerleri makbul sayılmazlar. Yüzer gramlarında 25 kalori vardır.

