MAKARNANIN FAYDALARI

Makarna, kompleks karbonhidratlar grubundandır. Hemen enerjiye dönüşür. Vücut için çok önemli olan A, Bl, B2 vitaminlerini içerir. Ayrıca demir, kalsiyum, fosfor, potasyum ve proteinler açısından zengindir. Makarnada kolesterol O'dır. Yağ ve sodyum oranı da düşüktür.

© lezzetler.com tarif no:8515 • adı:Makarnanın Faydaları • gönderen:süzük • indirme tarihi:18.05.2024 - 01:08