



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAŞ FASULYESİ

Güneydoğu Anadolu mutfağında kullanılan Maş fasulyesi, ufak, yeşil bir fasulye türüdür. Bağırsak düzenleyici, şeker düşürücü, içeriğinde bol protein ve lif bulunur. Hücre yenileyici özelliği de vardır. Şeker hastaları için gerekli olan B vitaminlerini içerir. Piyaz ve çorba yapabilir, pilavlara ekleyebilir, filizlendirebilirsiniz. Eski zamanlarda hastalık tedavisinde kullanıldığı söylenir. Süpermarketlerde, 500 gr. paketlerde, organik ürün standlarında ve aktarlarda satılır. Serin ve kuru yerde, ağzı kapalı olarak muhafaza edilmelidir.

