



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYIS AYINDA TÜKETEBİLECEĞİNİZ MEYVE VE SEBZELER

MAYIS AYINDA HANGİ SEBZELERİ TÜKETMELİYİZ?

Enginar, kuşkonmaz, taze bakla, bezelye, barbunya, arpacık soğan, taze sarımsak, semizotu, madımak, deniz börülcesi, ebegümece, hindiba, ısırgan.

MAYIS AYINDA HANGİ MEYVELERİ TÜKETMELİYİZ?

Çilek, yeşil erik, malta eriği, dut.

