



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVE KURUSU

Kuru meyveler, yaş meyvenin içerdği yüzde 80-95 oranındaki suyun yüzde 10-20 oranlarına düşürülmesi ile elde ediliyor. Bu kurutma işlemi sonrası, C vitamini dışında bütün minerallerin korunduğu kuru meyveler, vücudu yüksek antioksidan potansiyelleri ile öncelikle serbest radikallere karşı koruyor.