



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NEKTARİN

Nektarin veya tüysüz şeftali ülkemizde çok fazla tanınmıyor; ancak birkaç senedir market ve manav tezgahlarında görebiliyoruz. Meyveleri aynen şeftaliye benziyor ancak şeftali gibi kadifemsi tüylerle kaplı değil. Şeftalinin yetiştiği her türlü iklimde nektarinde yetişiyor. Ayrıca şeftaliden daha dayanıklı olduğu için daha kolay pazarlanabiliyor. Tüysüz şeftalinin karbonhidrat ve selüloz değerleri çok yüksek. Ayrıca A vitamini, folik asit ve C vitamini açısından da oldukça zengin.

