



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OCAK AYINDA HANGİ SEBZE VE MEYVELER YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Sebzeler

Lahana: Lahana, kışın en dayanıklı sebzelerden biridir. Beyaz lahana, kırmızı lahana veya savoy lahanası gibi çeşitleriyle çeşitlilik sunar.

Brokoli: Kış aylarının vazgeçilmez sebzelerinden biri olan brokoli, vitamin ve minerallerle doludur.

Karnabahar: Beyaz veya mor renkte olan karnabahar, sağlıklı bir sebze seçeneğidir. Sote, haşlama veya fırınlanmış olarak tüketilebilir.

Brüksel Lahanası: Küçük boyutlarıyla tanınan brüksel lahanası, bol miktarda lif ve C vitamini içerir.

Meyveler

Portakal: Kış aylarının baş tacı olan portakal, C vitamini deposudur. Taze sıkılmış portakal suyu veya dilimlenmiş portakal şeklinde tüketebilirsiniz.

Greyfurt: Greyfurt, tatlı ve ekşi lezzetiyle kahvaltılarda tercih edilebilir. Ayrıca diyet lifi açısından zengindir.

Mandalina: Ocak ayında meyve tezgahlarını süsleyen mandalina, kolay taşınabilir ve pratik bir atıştırmalıktır.

Elma: Kış aylarında taze elma bulmak mümkündür. Lif, vitamin ve antioksidanlarla dolu olan elmayı çiğ ya da tatlılarda kullanabilirsiniz.

Armut: Armut, kış meyvelerinden biridir ve tatlı bir atıştırmalık olarak tercih edilebilir.

