



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PAPAYA

Orta Amerika meyvesi olan papaya ilk olarak Karayip yerlileri tarafından üretilmiş. Adını da onlar vermiş. A ve C vitamini yönünden oldukça zengin olan papayanın etli kısmı sindirime yardımcı kimyasal bileşikler içeriyor. Papayanın safra kesesi ve karaciğere iyi geldiği düşünülüyor. 1 orta boy papaya 120 kalori ediyor.

