



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASA

Pırasa, K vitamini, manganez ve C vitamini gibi vitamin ve mineraller bakımından oldukça zengindir. 1 porsiyon pırasa, günlük K vitamini ihtiyacınızın %30'ünü, manganez ihtiyacınızın %13'ünü ve C vitamini ihtiyacınızın %6'sını karşılayabilir.

