



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PIRASA

Ekim - mayıs arası bulunan pırasaların en makbülleri Yenişehir ve Kartal'dır. Bunların boyları uzun, beyaz olan kısımları fazla ve yaprak kısımları yok denebilecek azlıktadır. Yüzer gramlarında 41 kalori vardır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 08.01.2024