



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA NASIL PİŞİRİLİR

<https://carrefoursa.com>

Sardalya yüksek miktarda omega 3, kalsiyum, fosfor mineralleri, B12 ve D vitamini içerir. Sardalya yağlı olsa da düşük kalorili bir balıktır. Özellikle sonbahar mevsiminde aldığı kiloları vermek isteyenler için en sağlıklı besinlerden biridir. Sardalyadaki kalsiyum, kemik gelişiminde ve osteoporoz rahatsızlığında faydalıdır. Sardalya balığı ile buğulama yapılabildiği gibi tavada da pişirilebilmektedir.

© lezzetler.com tarif no:137661 • adı:Sardalya Nasıl Pişirilir • gönderen:yeni üye • indirme tarihi:18.04.2024 - 11:07