



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEMİZOTU

Nisan ortalarından eylül sonuna kadar bulunabilen semizotlarının en makbülleri mayıs ve haziran aylarındaki, boyları kısa olan, geniş yapraklı ve çok yeşil renklilerdir. Yüzer gramlarında 38 kalori vardır.

© lezzetler.com tarif no:34448 • adı:Semizotu • gönderen:asil • indirme tarihi:02.04.2025 - 07:13