



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIYAH SARIMSAK NASIL KULLANILIR?

Siyah sarımsak en fazla 1-2 diş olacak şekilde sabahları aç karna çiğ olarak tüketilebilir.

Kahvaltıda kızarmış ekmekle birlikte tüketilebilir.

Et ve tavuk yemeklerinde, çorbalarda ve sosların içerisinde kullanılabilir.

Özellikle ağır egzersiz yapan kişiler, smoothielerin içerisine ekleyerek tüketebilir.

Siyah sarımsak cam kavanozlarda ağız kapalı bir şekilde 1 yıl boyunca saklanabilir.
