



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOĞAN

Kuru ya da taze soğan insan vücuduna çok faydalıdır. Çiğ yenirse daha da faydalıdır. Soğan, bağırsakları temizler, kalp damarlarını sağlamlaştırır, kalp ve prostat bozukluğuna iyi gelir, kış aylarında vücudu çeşitli hastalıklara karşı korur.