



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜT İÇMEK ŞİFADIR

Her bakımdan tam bir gıda olan sütün içmeyi alışkanlık haline getirmek lazımdır. Batı'da bu işe çok önem verilmektedir. Sütün doğal özelliklerini ve besin değerini kaybetmeden sağlıklı bir şekilde tüketiciye sunulması için Pastörize yada ultra pastörize işlemlerinden geçmesi ve sağlıklı bir şekilde ambalayanması gerekir. Kalsiyum bakımından etten 10, ekmekten 5, elmadan 15, marul ve havuçtan 3 misli fazladır.

© lezzetler.com tarif no:5554 • adı:Süt İçmek Şifadır • gönderen:panjur • indirme tarihi:12.04.2025 - 16:20