



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAZE BAKLA

Mart ayında satışa çıkarılan Adana, Tarsus ve izmir ürünü taze baklaların yerlileri ancak mayıs ve haziran aylarında bulunmaktadır, iç olarak kullanılmakta olan baklalar ise temmuz sonuna kadar bulunabilir. En makbilleri yerlilerden sonra izmir Sakız tohumu olan Emiralem baklasıdır. Bunların boyları uzun, renkleri de sarıya çalan yeşilliktedir. Küçük ve esmer renkte olan Adana ve yöresi baklası makbul değildir. Yüz gramlarında 38 kalori vardır.