



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UNLAR

Kuru sebzeler, besin olarak bitkiler içinde önemli bir yer almaktadır. Kolayca yetiştirilebilen, bir yerden diğer bir tarafa görülmesi, kolay depo edilmesi, uzun süre saklanması, pişirilmesi güç olmayan, fiyatı diğer yiyecek maddelerine oranla daha az olan besin maddesidir.
(Allaha dua ederken bile ekmek besin sembolü olarak alınır hayatın temeli olarak kabul edilir).
Kuru sebzeler günlük yiyeceklerimizde fazlasıyla yer aldıklarından protein ihtiyacımızın büyük bir kısmını kapsamaktadırlar.

