



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĐURT

Yođurt dünyanın en değerli besin maddelerinden biridir. Bağırsaklara çok iyi gelir. Panzehir özelliği vardır. Sindirimi kolaylaştırır. Besin değerı sütle aynıdır, üstelik sindirilmesi sütten daha kolaydır. Yođurt kansızlık, kalp hastalığı, sindirim güçlüğüne ve karaciğer hastalığına da faydalıdır.

© lezzetler.com tarif no:1548 • adı:Yođurt • gönderen:Baharat • indirme tarihi:24.04.2024 - 14:17