



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA (TAMAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

Yumurta yıkanır, hafif ılıklaşmaya başlayan ancak kaynamayan suda 8-10 dakika kaynatılır ve derhal soğuk suya çıkarılarak soğutulur.

Uzun süre pişirme, yumurta sarısının etrafında yeşil halka oluşturur. Bu da besin değerini azaltır.

© lezzetler.com tarif no:136835 • adı:Yumurta (tamamlayıcı gıda) • gönderen:Atsız Suvari • indirme tarihi:20.09.2024 - 14:21