



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET MAKARNA

Yarım paket kepekli makarna  
200 gr brokoli  
2 sap taze soğan  
Yarım bardak bezelye  
100 gr havuç  
1 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı margarin

Makarnayı haşlayın. Havucu dilimleyin.

Brokolinin iri parçalarını bölün. Bezelyelerle birlikte tamamını buharda pişirin.

Taze soğanı ince kıyın, sarımsağı kıyın. Haşlanan sebzelerle ve sana yağıyla birlikte hepsini makarnaya katın.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 02.08.2015