DİYET ARA ÖĞÜN

Elif Korkmazel

4 adet yulaf kepekli gevrek
3 çorba kaşığı süzme peynir
2 çorba kaşığı krem peynir
1 çorba kaşığı yoğurt
2 diş sarımsak
Domates, salatalık
Zeytin, maydanoz

Öncelikle tüm peynirleri bir kabın içinde karıştırın. İçine rendelenmiş sarımsağı ve yoğurdu ekleyip yumuşak sürülebilen bir karışım elde edin. Bu karşımı da krakerlerin üzerine sürüp kahvaltıda ya da ara öğünde zeytin, domates, salatalık ve maydanozla birlikte yiyebilirsiniz. Aslında peynirli karışımın içine dereotu ekleyerek yerseniz çok daha doyurucu olacaktır. Diyetisyenlerin önerisi dereotu, bol yeşillik ve peynir çeşitleri, benden söylemesi.

© lezzetler.com tarif no:96015 • adı:Diyet Ara Öğün • gönderen:Saadet • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:42