



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE VE TOST (DİYET)

1'er doğranmış küçük alabaş, havuç, biber ve dilimlenmiş 8 turpu karıştırın. 150 g kefir, tuz, karabiber, rendelenmiş bayır turpu ve 1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu ile sos hazırlayın. Sebzeleri sosa batırıp yiyin.

[ML® Tost Ekmeği için tıklayın](#)