



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESLENME ÇANTASI

2 adet sandviç ekmeđi
Marul yaprakları
Domates
Salatalık
150 gram peynir
1 çorba kaşığı tereyağı

Sandviç ekmeklerinin içlerini açın. Tereyağını iki tarafına da sürün. Yıkanmış ve iyice kurulanmış yeşillikleri içine dizin. İnce dilimlenmiş beyaz ya da kaşar peyniri de içine sıralayın. Salatalık domates ve çocuğunuzun sevdiği başka şeyler var ise içine düzgünce yerleştirin. Güzelce paketleyip yanına da peçete koymayı unutmadan beslenme çantasına koyun.



Fotođraf "göl" tarafından gönderildi. 10.01.2024