



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRUŞETTA (İTALYA)

1 olgun domates, doğranmış
2 taze fesleğen yaprağı, doğranmış
Zeytinyağı
Deniz tuzu
1-2 dilim tam buğday ekmeği, kızartılmış

Doğranmış domates ve fesleğeni karıştırıp, deniz tuzu ve yağla tatlandırın
Kızarmış tost ekmeğinin üzerine yerleştirin karışımı
Böylece şekerli karbonhidrat bombalarından çok daha sağlıklı bir kahvaltı hazırlamış oldunuz. Günün geriye kalanında da sağlıklı beslenmek için iyi bir başlangıç.

