



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BUHARLAŞTIRILMIŞ SÜT KREMASI

Konserve olarak satılan bu sütü krema olarak kullanabilirsiniz. Ancak buharlaştırılmış sütün diğer kremlara göre daha tatlı olduğunu unutmayın.

Not: Kremalar yemekler ve tatlılar için vazgeçilmezdir. Ancak raflarda satılan kremlerin yağ miktarı çok fazladır, bu düşük kalorili alternatif bir kremadır.

