



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MAKARNA

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

Yarım paket kepekli makarna
200 gr brokoli
2 sap taze soğan
Yarım bardak bezelye
100 gr havuç
1 diş sarımsak

Makarnayı haşlayın. Havucu dilimleyin, brokolinin iri parçalarını bölün, bezelyelerle birlikte tamamını buharda pişirin. Taze soğanı ince kıyın, sarımsağı kıyın, haşlanan sebzelerle birlikte hepsini makarnaya katın.

