



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET MAKARNA

Yarım paket penne makarna
1 su bardağı çeri domates
3 çorba kaşığı kapari
Yarım çay bardağı yeşil zeytin
4 çorba kaşığı tereyağı
1 adet taze soğan

Tencerede yaklaşık 4 su bardağı suyu kaynatın. Kaynayınca içine tuz ve makarnaları atın. 12 dakika kaynatıp süzün. Bu arada taze soğanı çok ince bir şekilde kıyıp bir kaba alın. Üzerine kapari, çeri domates ve yeşil zeytinleri ekleyip harmanlayın. Bu karışımı da makarnaların üzerine katıp karıştırın. Makarnayı servis ettikten sonra, zeytinyağını gezdirin. Böylece kişi başına düşen porsiyonda 1 çorba kaşığı zeytinyağı olacaktır. Makarna kilo yapmaz sadece bol soslu makarnaların kalori değeri fazladır unutmayın.