



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SANDVIÇ

2 adet kepekli sandviç ekmeđi ya da dilim kepek ekmeđi
2 adet yumurta
4 yaprak marul
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı diyet sürülebilir peynir
2 dilim pastırma
2 orba kaşığı yoğurtlu patlıcan

Sandviç ekmeğinin içine patlıcanlı yoğurt salatasını süzüp üzerine marul yapraklarını ekleyin. Üzerine de salçayı sürüp istediğiniz peynirleri koyabilirsiniz. Yumurtaları omlet şeklinde pişirin, sandviçin içine ilave edip hazırlayın.

Not: Haşlanmış tavuk eti ya da pastırma koyup hazırlayabilirsiniz.