



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TOST

<http://www.hurriyet.com.tr>

Light beyaz peynir
Light ekmek
4 dilim marul
2 adet domates
8 adet tuzsuz zeytin

Tost ekmeklerinin arasına tüm malzeme yıkanıp dilimlenerek koyulur. Yağsız ızgarada kızarana kadar pişirilir. Üzerine domates ve zeytin dilimleri koyularak servis yapılır.

