



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK ÇORBASI (14 AY)

10-15 ıspanak
2 su bardağı et suyu
1 ay bardağı süt
1 tatlı kaşığı piring

İspanak et suyunda yumuşayana kadar haşlanır. Üzerine haşlanmış piring ve süt eklenir. blenderden geçirilir. Ilık olarak bebeğe yedirilir.
