



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRE (DİYET)

150 gr ıspanak
1 ay bardağı süt
1/2 kaşık tereyağı
1/2 kaşık un

Temizlenmiş ve iki kez kaynar suda haşlanmış ıspanak soğutulduktan ve suyu sıkıldıktan sonra et makinesinde kıyılır. Yağ ve unu karıştırıldıktan sonra bir kapta sütle kaynatılır.

Not: Un ve süt bulunduğu için şeker hastalarına verilmez. Ya da karbonhidrat hesabı yapılarak doktorun izniyle bir miktar verilir.