



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BEBEK SALATASI (1 YAŞ)

10 yaprak ıspanak  
1 orba kaşığı zeytinyağı  
1 fiske kaya tuzu  
1 ay kaşığı limon suyu

Kaynayan suya ıspanak yaprakları atılır. 1 dakika sonra sudan alınır ve rondodan geçirilir. Mama tabağına aktarılır. zerine zeytinyağı, tuz ve limon eklenir. Bebeđe küçük kaşığla yedirilir.

---