



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAKLI LAHANA ÇORBASI

150 gr. ıspanak
1 küçük havuç
200 gr lahana
3 adet ince dilimlenmiř soğan
2 su bardağı diyet süt
3 su bardağı su
1ay kaşığı tuz
1ay kaşığı karabiber
150 gr ıspanak
1 adet küçük havuç

Sebzeleri yıkayıp ayıklayın ve ince ince doğrayın. Tencerede, su ilave ederek iyice pişirin. Tuz, karabiber ve sütü ilave edip karıştırın. Tatlarının karışması için kısık ateşte, yavaş yavaş karıştırarak 5 dakika daha pişirin.