



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANCA

MALZEMELER

1 Çorba Kaşığı Süzme Yoğurt
100 gr Taze Ispanak
2 Diş Sarmısak
1/2 Çay Kaşığı Tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Ispanakları ince ince piyazlık olacak şekilde doğrayın. Çukur bir kaba aktarın. Süzme yoğurdu ilave edin. Sarmısakların kabuğunu soyduktan sonra dövün. Tuz ve krema ile karıştırın. Ispanakların üzerine ekleyin ve iyice harmanlayıp, servis yapın.
