



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİDE HASTALARI İÇİN PATATES PÜRESİ

Orta boy patates
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım çay bardağı ılık süt

Patatesi haşlayın. Üzerine zeytinyağı ve sütü ekleyin. İyice ezin. Püre haline gelene kadar ezin. Aç karnına tüketebilirsiniz.

