



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE MAMASI (10 AY)

1 adet küçük patates
5-6 yaprak ıspanak
1 adet küçük havuç
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı su

Sebzeler soyulur, ufak doğranır, tencereye atılır. Üzerine su ve zeytinyağı ilave edilir. Sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Sonra blenderden geçirilir. Bebeğe kaşıkla yedirilir.
