



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOFU KREMASI

Krema elde etmek için bir bardak tofuyu püre haline getirin. Püre halindeki tofuyu sadece kremada değil, soslarda da kullanabilirsiniz.

Not: Kremalar yemekler ve tatlılar için vazgeçilmezdir. Ancak raflarda satılan kremlerin yağ miktarı çok fazladır, bu düşük kalorili alternatif bir kremadır.

