



Yiyiniz içiniz ancak ısraf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞ VE GÜNLÜK SÜT KREMASI

2/3 bardak günlük sütü 1/3 bardak erimiş margarini karıştırın.

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

