



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURTLU SEBZE

1 demet ıspanak  
1-2 kase diyet yoğurt  
3-4 adet havuç  
Bir miktar tuz  
Bir miktar karabiber

İspanaklar yıkanır küçük küçük doğranır. Havuçlar rendelenir, bir tavaya az miktarda sıvı yağ konur, havuç eklenir. 5-10 dk sonra ıspanak eklenir. Tuz ve karabiber eklenir. Daha sonra yoğurt da eklenerek karıştırılır. Maydanozla servis edilir.