



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DIYET KIRMIZI LAHANA SALATASI

Yarım kırmızı lahana

2 adet havuç

1 adet yeşil elma

2 çorba kaşığı kuru üzüm

1 kase süzme yoğurt (Sosu için)

1 çay bardağı zeytinyağı (Sosu için)

1 tutam maydanoz

Lahanaları ve maydanozları ince ince doğrayın. Havuçları soyup, rendeleyin. İnce doğranmış yeşil elma ile hepsini harmanlayın. Limon ve kuru üzüm ekledikten sonar servis tabağına alın. Sosu için yoğurdu ve zeytinyağını çırparak salatanın üzerine döküp karıştırın.