DİYET SALATA

1 kişilik
Yarım demet roka
Yarım havuç
1 adet haşlanmış yumurta
2 çorba kaşığı yoğurt
Yarım salatalık

1 Roka yapraklarını tabağın kenarına dizin. Havucu rendeleyin ve yaprakların üzerine serpin. Havucun üzerine ise kıyılmış yumurta beyazını serpin. Roka yapraklarının iç kısımlarına dilimlenmiş salatalığı dizin.
2 Tabağın tam ortasına yoğurdu dökün. Yoğurdun üzerine ise rendelemiş yumurta sarısını serpin. Servis yapın.

DİYETTE LİMON: Sağlıklı yaşam veya zayıflamak için hayatımızdan eksik etmediğimiz diyeti bir kabus haline getirmemek sizin elinizde. Diyetinizde tuz kesinlikle yasaksa, salata ya da yemeklerinizi daha lezzetli hale getirebilmek için birkaç damla limon suyu ekleyebilirsiniz. Ayrıca taze otlar ve abartmadan baharatlardan da yaralanabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:35510 • adı:Diyet Salata • gönderen:müşteri • indirme tarihi:25.04.2024 - 14:15