



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

JAMBONLU PATATES SALATASI (DİYET)

2 haşlanmış orta boy patates, yarım salatalık, 1 havuç ve 5 kırmızı turpıdan salata hazırlayın.

Sos için 1 kutu diyet yoğurt, 1 tatlı kaşığı hardal, 1 tatlı kaşığı keten tohumu yağı, kıyılmış taze soğan ve maydanoz, 2 çorba kaşığı sirke, karabiber, iyotlu tuz, yarım tatlı kaşığı bal ve kırmızı biberi karıştırın. Sosu salataya dökün, 1 dilim doğranmış jambon ilave edin.