



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARA ÖĞÜN SALATASI

200 gram yoğurt
2 çorba kaşığı
1 çorba kaşığı zerdeçal
10 adet badem
2 çorba kaşığı zeytinyağı
5 çorba kaşığı yulaf ezmesi
5 adet ceviz

Yoğurt ve zeytinyağını bir kabın içinde karıştırın. İçine salatalık rendeleyin ve bir kabın içine alın. Üzerine yulaf, ceviz, badem, zerdeçal ve kırmızı pul biberi ekleyin.
