



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU İSPANAKLI SALATA

80 gr. baby ispanak
40 gr. göbek salata
80 gr. brokoli
60 gr. çanak enginar
50 gr. havuç
1 adet yumurta
40 gr. cherry domates
15 gr. kuşkonmaz
½ avokado
Yağ ve limon

Brokoli, enginar, havuç, yumurta ve kuşkonmazı haşlıyoruz.
Haşladıktan sonra küp şeklinde doğruyoruz. Göbek ve baby ispanağı zeytinyağı ve limonla karıştırıp tabağa alıyoruz. Üzerine sırası ile doğradığımız sebzeleri yerleştiriyoruz. En son avokadosunu koyup servis ediyoruz.
