



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİĞ SEBZE SALATASI

### Malzemeler:

4 ay fincanı doğranmiş kıvırcık salata,  
4 ay fincanı dođranmiř marul,  
1 ay fincanı doğranmiş kırmızı lahana,  
taze fasulye,  
1 küçük dilimlenmiř salatalık,  
2 demet dođranmiř yeřil sođan,  
4 adet dilimlenmiř turp,  
1/2 adet dilimlenmiř havuç,  
2 küçük dörde bölünmüř domates

### Yapılışı:

Domatesler hariç, tüm besin oğelerini karıştırın ve domatesleri salatanın üzerine dizin. Toplam 4 servislik sebze salatasının her bir servisinin kalorisi 59'dur.

---