



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MEYVE TABAĞI

300 gram çilek
2 çorba kaşığı balzamik sirke
1 tutam tuz
100 gram böğürtlen
50 gram yaban mersini
1 limon suyu

Meyveleri iyice yıkayıp kurulaşın ve saplarını temizleyin. Çilekleri irice doğrayıp servis tabağına alıp üzerine sirkeyi, limonu ve bir tutam tuzu ekleyip karıştırın. Diğer meyveleri de ekleyip karıştırın.

Not: Sabahları ya da ara öğünlerde diyet yapanlar için çok ideal bir tabak. Sirke çok faydalı oluyor midenizde rahatsızlık yoksa suya bile sirke ekleyin diyor uzmanlar.