DİYET SALATA

1 adet kuzu ıspanak
Yarım taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet nane
Yarım demet tere
Minik renkli biberler
Minik domatesler
Salatalık

Diyet yapanlar için bazen salatadaki yağ bile çok önem taşıdığı için önceden yağ koyduğunuz salatalar hep sorun olabilir. Bu gibi durumlarda salatayı sofraya söğüş olarak getirin. Ya da masanızın üzerinde yıkanmış hazır dursun. Atıştırmak istediğinizde hemen elinizin altında durur. İyice yıkayıp kurulayın ve ayrı bir yerde sosunu koyup öyle ikram edin. Bazen doğramak yerine masaya öylece getirmek daha keyifli oluyor, bir deneyin. Dolabınızda yıkanmış bu şekilde yeşillikler hazırsa işiniz kolay, hemen yemek için hazır salata.

© lezzetler.com tarif no:97699 • adı:Diyet Salata • gönderen:Niğde'li • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:18