



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TAVUKLU SALATA

2 adet yeşil biber
1 adet soğan
3 adet domates
200 gram tavuk göğsü (haşlanmış)
250 gram taze fasulye (haşlanmış)
Karabiber
Tuz
Limon suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Soğanı, biberleri ve domatesleri ince ince doğrayın. Haşlanmış tavuk göğüslerini ince parçalar haline getirin. Bütün malzemeleri derin bir salata kabında iyice karıştırın. Üzerine limon, tuz ve karabiber koyup karıştırdığınız zeytinyağını döküp, servis yapın.

