



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GREYFURLU MEYVE SALATASI

Malzemeler:

1 adet armut,
1 adet muz,
1 adet kivi,
1 adet elma,
4 adet greyfurt,
2 adet mandalina,
1 adet limon

Yapılışı:

Greyfurtları ince bir bıçak yardımıyla üst kısmından zikzak kesin. İçini bir kaşık yardımıyla çıkarın. Greyfurt içlerini ve bütün meyveleri soyup küçük zar şeklinde doğrayın. Hepsini bir kaba koyun ve üzerine limonu ve az pudra şekeri ekleyip karıştırın. Hazırlanan dolguyu greyfurtların içine doldurarak servis yapın. İçerdiği kalori = 120 kalori/kişi
