



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPRIS DİYET SALATASI

4 yaprak atom salata
4 adet çiğ mantar
2 adet renkli biber
2 çiçek brokoli
4 dal nane yaprağı
5-6 adet kiraz domates
1 tutam soya filizi
1 paket diyet bisküvi
Sos için: Yarım çay kaşığı
öğütülmüş keten tohumu
2 diş ince kıyılmış sarımsak
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Nane, pulbiber

Yıkanmış ve süzölmüş atom salata yapraklarını elinizle parçalayın ve salata kasesine alın. İçine ince kıyılmış mantar, jülyen doğranmış renkli biber, brokoli ve nane yaprağını katıp karıştırın. En üste kiraz domates, soya filizi ve diyet bisküvi yerleştirin. Sos için keten tohumu, sarımsak, nar ekşisi, zeytinyağı, nane ve pulbiberi bir kavanozun içine koyup iyice çalkalayın. Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.