



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEREVİZ SALATASI

2 Orta Boy Kereviz  
1 Eksi Elma  
1/2 Kase Yagsiz Yoğurt  
1 Limon  
Sarmisak  
Havanda Dövülmüs Ceviz  
İçi (istege bağı)  
Rafine Edilmemiş Tuz

Kerevizleri, üzerine limon sıkarak rendeleyin. Rendelenmiş elma ile karıştırıp sarmisaklı yoğurtla harmanlayın. Tuzunu kattıktan sonra üzerine ceviz içini serpin. Yoğurt, sarmisaksiz da olabilir. Onemil olan, bu salatada yağ kullanmamaktır. Besleyiciliği, doyuruculuğu açısından 1 -2 dilim kepekli ekmekle mükemmel bir akşam yemeği olabilir.