



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KISIR

Haşlanmış bir kase nohut
1 su bardağı beyaz renkli kinoa
Bir kase nane
Dereotu
Salatalık
Maydanoz
Domates
Kıvrıcık veya marul
Pulbiber
Avokado yağı
Tuz
Yarım limon suyu

1 su bardağı kinoayı sıcak suya ekleyin. Karıştırın ve güzelce haşlayın. Suyu çekene kadar kaynasın. Bulgura göre besin değeri yüksektir. Kapağını kapatın ve birkaç dakika bekleyin. Bulgur gibi şişince ocağı kapatın. Kinoayı büyük bir kaseye alın ve diğer malzemelerle karıştırın. Diyet kısırınız hazır.

