



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEVSİMİN MEYVE SALATASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

2 tatlı kaşığı limon suyu

2 tatlı kaşığı bal

2 adet yeşil elma

1 adet kavun,

2 adet kivi

1 adet portakal,

4 adet çilek

Derin bir kabta limon suyu, bal ve bir miktar portakal suyunu iyice çırpılarak bir sos haline getirin. Daha sonra sırasıyla, önceden yıkanmış ve ayıklanmış tüm meyvaları bu karışımın içine doğrayarak mevsimine göre meyve salatanızı hazır hale getirin. Birkaç kez karıştırıp, 45 dakika buzdolabında beklettikten sonra meyve salatası servise hazırdır. Soğutulmuş olarak derin bardak veya kaselerde servis edin. Üzerine nane yaprağı koyabilir ve pudraşekeri de ekabilirsiniz. Mevsimine göre seçeceğiniz meyvelerden yapacağınız bu mevsim salatası, her zaman favoriniz olacak.

Bir porsiyonda; yağ oranı: 1.5 gr. kolesterol: 1. mg.