



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖDEM ATAN LAHANA SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

1/4 kırmızı lahana
1/4 beyaz lahana
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı sirke
3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı keten tohumu
1 yemek kaşığı ay çekirdeği
4-5 dal maydanoz

Lahanaları ince ince doğrayın, üzerine maydanozu da ekleyerek karıştırın. Zeytinyağı, limon ve sirke ilave edin. Üzerine haşlanmış kinoa, keten tohumu ve ay çekirdeği de ekleyerek tüketebilirsiniz.

