



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATA HAZIRLAMADA KULLANILAN SEBZE VE MEYVELER

Marul çeşitleri, kıvırcık, endive vb.

Kabak, patlıcan vb..

Salatalık

Havuç

Domates,

Semizotu, ısırgan otu vb.

Yeşil / kırmızı biber kereviz

Renkli dolma biberler

Maydanoz, dereotu

Tere, roka vb.

Enginar, kuşkonmaz, kereviz vb.

Mısır

Şalgam / pancar / turp vb.

Patates

Brokoli, Brüksel lahanası vb.

İspanak

Taze reyhan, fesleğen, nane vb.

Pırasa

Kuru soğan / yeşil soğan

Limon

Nar taneleri ve suyu

Elma çeşitleri

Portakal, ,greyfurt, turunç vb.

Muz

Armut çeşitleri

Ayva çeşitleri

Hindiba, turp otu vb.

Sarımsak

Salata yapılabilecek sebze ve meyveleri daha fazla çeşitlendirmek mümkündür.