



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALAR

Milli Eğitim Bakanlığı
Aile ve Tüketici Hizmetleri
Ankara 2011

Salatalar; besin değeri yüksek, görünüş ve lezzet yönünden sofraları süsleyen önemli besin maddelerindendir. İştah açıcı olmaları, vitamin ve mineral yönünden zengin kaynaklı olmaları bakımından sağlıklı ve dengeli beslenme açısından da önemlidir. Sofralarımızın vazgeçilmezi sebze salatalarının yanında et salataları da günümüzde sofralarımızı süsleyen önemli gıdalar özelliğini almıştır. Et salataları B grubu vitaminleri ve protein yönünden zengindir.