



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALIK

İşte, size hem sağlıklı hem ferah hem de diyet dostu bir seçenek! Üstelik uzun süre tok kalmanıza ve kilo kontrolünüzü kolaylaştırmanıza da yardımcı. Posa ve su zengini salatalık, yaz sofralarında bolca yer verebileceğiniz âdeta kurtarıcı gibidir. Salatalığı soğuş olarak tüketebilir, kuru yemiş ya da baklagillerle karıştırarak ya da ayak üstü ısırarak tüketebilirsiniz.

