



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALIK

Bileşiminde C vitamini bulunan salatalığın besleyici değeri düşüktür. Serinletici ve susuzluğu giderici etkisi vardır. Ancak sindirimi ağırdır ve idrar söktürücüdür.

Mutfaklarda salata yapımında, büfelerde, kahvaltı sofralarında çiğ olarak kullanılmaktadır. Ayrıca içi boşaltılarak kurutulmuş hali de dolma yapımında kullanılmaktadır.