



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTU

Bitkisel omega-3 kaynağı olarak anılan ilk isimlerden olan semizotu, yaz mevsiminde tercih edilebilecek en ferah yiyeceklerden biridir. Hafif ekşi lezzeti, bol lifli ve vitaminli içeriğiyle yaz aylarını rahat geçirmenizi sağlar. Yaz sofralarında semizotunun yoğurtlu ya da limonlu salata haline yer verebilir, lezzete ve serinliğe doyabilirsiniz.

