



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU DIYET SALATA

MALZEMELER

250 gr taze fasulye yada börölce (haşlanmış)
200 gr diyet göğüs (haşlanmış)
2 adet yumurta
3 adet domates
1 adet soğan
2 adet yeil biber
6 adet yeşil yada siyah zeytin
2 çorba kaşığı zeytinyağı
karabiber
tuz
limon suyu

HAZIRLANIŞI

Soğanı, biberleri ve domatesleri ince ince doğrayın.
Yumurtaları haşlayıp kabuklarını soyun, dörde bölün.
Haşlanmış tavuk göğüslerini ince parçalar haline getirin.
Bütün malzemeleri derin bir salata kabında iyice karıştırın.
Üzerine limon, tuz ve karabiber koyup karıştırdığınız zeytinyağını döküp, servis yapın.

NOT: Bir porsiyon yaklaşık 207 kalori.