



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TERE SALATASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 bađ tere  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
½ kırmızı soğan  
1 havuç  
½ limon

Tereleri bol suda yıkayın ve 2 cm eninde doğrayın. Havucu soyup temizledikten sonra rendeleyin. Kırmızı soğanı ince halkalar Őeklinde doğrayın. Tüm malzemeleri karıştırıp tabağa alın, üzerine zeytinyağı ve limon gezdirerek servis edin.

Not: Porsiyonu: 246,6 kcal; tere vücut direncini artırdığı için özellikle soğuk algınlığı ve kiş dönemi rahatsızlıklarına karşı koruyucudur; demir eksikliği anemisi olan kişilerin sıklıkla tüketmesi tavsiye olunur; sigara kullanan ya da henüz bırakmış kişilerde vücudun temizlenmesine yardımcıdır.

