



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## VİTAMİN SALATASI

- 1 adet pancar turşusu
- 1 adet havuç
- 1 adet turp
- 1/2 adet elma
- 1 adet greyfurt
- 1 yemek kaşığı nar
- 1/4 demet roka
- Sebze filizi
- Sosu için:
- 1 adet greyfurt suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı frenk soğanı

Bütün malzemeleri doğruyoruz. Sosu hazırlayıp, üzerine döküyoruz.

---