



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI

4 havuç  
1 su bardağı yoğurt  
1 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz

Havuçları haşlayıp rendeleyiniz. Ezilmiş sarımsak, yoğurt, zeytinyağı ve tuz katıp karıştırınız. Salata tabağına yerleştirip zevke göre süsleyiniz.

---