

YOĞURTLU SALATA

MALZEMELER

- ☐ 1 adet amerikan göbek salata
- ☐ 100 gr diyet beyaz peynir
- ☐ 2 adet salatalık
- ☐ 100 gr diyet yoğurt
- ☐ 1 tatlı kaşığı tuz
- ☐ 2 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

Amerikan göbeği ve salatalığı ince parçalar halinde doğradıktan sonra tabağa yerleştirin. Üzerlerine beyaz peynir rendeleyin.

Sarımsakları ezdikten sonra yoğurtla karıştırın.

Tuzu ekleyin.

Bu karışımı salatanın üzerine döktükten sonra servis yapın.

<http://www.diyetuzmani.com>