

Haydi Mutfağa



Vitamin Dolu Salata

Malzemeler

- 1 büyük kâse körpe ıspanak yaprağı
- 1 portakal
- 2 yemek kaşığı nar
- 3 ceviz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bu etkinlik
bir yetişkinle
birlikte
yapılmalıdır.



İspanak yapraklarını iyice yıkayıp süzün. Elinizle iri parçalar hâlinde kopararak bir tabağa yerleştirin. Üzerine zeytinyağını ekleyin. Portakalı soyduktan sonra yarısını üçgen dilimler halinde kesin. Portakal dilimleri, nar taneleri ve ceviz parçalarını ekleyerek salatayı tamamlayın. Dilerseniz artan portakalın suyunu sıkarak salatanızı tatlandırabilirsiniz. Vitamin dolu salatanız hazır. Afiyet olsun!

