



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU VE OMLETLİ DÜRÜM

1/2 adet avokado
1 adet yumurta
1 adet orta boy lavaş
2 dilim beyaz peynir

Az yağlı bir tavada, yumurta ile omletimizi pişiriyoruz.
Avokado ile peynirleri bir tabakta çatal ile eziyoruz .
Lavaşımızın üzerine dilediğimiz yeşillikleri yerleştiriyoruz.
Sırası ile omlet ve avokado ezmesini koyuyoruz.
Sararak, dürüm haline getiriyoruz.
