



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET OMLET

<https://migros.com.tr>

1 adet yumurta  
4 adet yumurta beyazı  
1 çay kaşığı tuz  
Karabiber  
2 yemek kaşığı mantar  
1 adet bebek ıspanak  
5 dilim çemensiz pastırma  
1 dilim yağsız kaşar

1. Peynir, pastırma, ıspanak ve mantar hariç tüm malzemeleri iyice çırpın.
2. Tavaya döktüğünüz karışımın üzerine mantar, ıspanak, pastırma ve kaşar peynirini dizin.
3. Omletiniz 5 dakikada hazır.

