



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DİYET OMLET

- 1 adet yumurta
- 4 adet yumurta akı (mümkünse organik ya da cage-free)
- 1 çay kaşığı düşük sodyumlu tuz
- 1 çay kaşığı dilediğiniz bir baharat
- Üstü için
- 5 ince dilim yağsız ve çemensiz pastırma
- 1 dilim kendiliğinden dilimli yağsız kaşar peyniri
- 2 yemek kaşığı mantar
- 1 adet bebek ıspanak

Yumurtaları bir kapta çırpın ve üstüne baharatları ekleyin. Hafif ateşte bir süre ısıttığınız tavaya karışımı dökün, üzerini bir kapakla kapatın.

3 dakika sonra sebzeleri üstüne koyun. Daha sonra pastırmayı ve en üste de az yağlı dilimli kaşar peyniri ekledikten sonra tekrar kapağı kapalı olarak 2 dakika pişirin. 2 dakika sonra kapağı açın ve spatula ile omleti ikiye katlayın. Sıcak olarak servise sunun.

