



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET OMLET

1 adet yumurta,
1 ay bardağı kadar süt,
1 silme çay kaşığı karabiber,
1 silme çay kaşığı kırmızıbiber,
1 silme çay kaşığı pul biber,
2 yemek kaşığı dolusu yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bir kapta tüm malzemeleri karıştırıp yağsız tavada pişiriyorsunuz.

