



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ OMLET

3 adet yumurta  
1/2 küçük kase taze soğan  
1/2 adet Kırmızı kapya biber  
1 yemek kaşığı sıvıyağ  
Tuz  
1 dilim rendelenmiş beyaz peynir  
1 ölçek OptiFibre®

Yarım taze soğan, kapya biber, 1 yemek kaşığı sıvıyağ ile hafifçe kavurun. Karışımın üzerine yumurtayı kırın ve 1 ölçek OptiFibre® ve tuz ekleyin. Kapatmaya yakın omletin üstüne peynir ekleyin.

