



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ OMLET

Yumurta ve sebzelerle hazırlanan omlet, protein açısından zengindir ve uzun süre tok tutar.

Birkaç yumurtayı çırpın ve tavada pişirin.

İçine doğranmış biber, domates, ıspanak ve mantar ekleyerek lezzetli bir omlet hazırlayabilirsiniz.

