



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞSIZ MANTARLI OMLET

1 yumurta beyazı
4-5 adet mantar

Yağsız olarak omlet yapılır.