



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFI YEŞİL OMLET

1 yumurta +1 yumurta beyazı
2 yemek kaşığı lor peyniri
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
Dereotu veya maydanoz
Pul biber
Tuz

1 yumurta, ek olarak 1 yumurta beyazı, 2 yemek kaşığı lor peyniri, 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi, dereotu veya maydanoz, az pul biber, tuz ve arzu ettiğiniz diğer baharatları karıştırıp az yağlı tavada omlet yapabilirsiniz. Bu omlet hem güne hızlı çalışan bir metabolizmayla başlamanızı hem de almanız gereken tüm besin öğelerini pratik bir şekilde tek seferde karşılamayı sağlar.

