

# دستور تهیه املت قارچ رژیمی خوشمزه و آسان

املت قارچ یک غذای رژیمی و خوشمزه است که خیلی سریع آماده می شود.

برای تهیه املت دو روش متفاوت وجود دارد ، یا میتوانید تمام مواد را با هم مخلوط نمایید یا این که تخم مرغ را هم بزنید و در تابه بریزید تا نیم بند شود و سپس بقیه مواد را لای تخم مرغ قرار دهید.

وجود قارچ در ترکیب املت باعث می شود که مدت زمان طولانی احساس سیری داشته باشید. به این ترتیب با یک غذای کم کالری جلوی پرخوری و ریزه خواری در طول روز را میگیرید.

## املت قارچ رژیمی

### مواد لازم املت قارچ رژیمی

قارچ	4 عدد
لفل سبز	2 عدد
لفل قرمز	نصف عدد
تخم مرغ	2 عدد
گوجه فرنگی	1 عدد
روغن زیتون	2 قاشق مربا خوری
نمک	خیلی کم

### طرز تهیه املت قارچ رژیمی

قارچ و فلفل دلمه خرد شده را با کمی روغن زیتون تفت دهید .

گوجه را پوست گرفته ، اضافه کنید و 3 دقیقه بپزید.

تخم مرغ ها را هم بزنید و به همراه نمک در تابه بریزید و مخلوط نمایید و 2 دقیقه دیگر صبر کنید تا املت حاضر شود.