

# أومليت بالشوفان

Posted on 2018 , 14 سبتمبر



**Category:** [المطبخ الاصيل](#)

بواسطة: هبة محمد

أومليت بالشوفان من أطباق الإفطار الشهية والمفيدة، كما إنها تناسب الريجيم وإعداده من الطرق السهلة إليك المقادير وطريقة التحضير:

## المقادير

- ربع كوب حليب.
- ربع كوب شوفان.
- بيضتين.
- فلفل ملون.
- (فلفل حار) حسب الرغبة.
- ملح، فلفل أسود.

## طريقة تحضير بيض بالشوفان

1. نخفق الحليب مع البيض والملح والفلفل ثم نضيف الشوفان والخضروات.
2. في مقلاة ساخنة على النار نضع القليل من زيت الزيتون ثم نضع الخليط.
3. نتركه حتى ينضج. ويقدم بالعافية.