



Meganyttiga makrillmackor

Ingredienser 1 portion

3 st	osötat bröd med hela korn eller frön, i skivor
3 st	salladsblad
1 burk	makrill i tomatsås

Tillagning

Hur enkelt kan det bli med en nyttig frukost? Detta klarar alla som har åtminstone en kvart på sig och inte vill eller kan laga till något. Glöm inte bort att få med all tomatsås ur burken eftersom det är en värdefull källa till antioxidanten lykopen.

Du bör äta minst 3 portioner fet fisk i veckan och en burk makrill motsvarar faktiskt en portion. Servera med ett glas juice och en kopp kaffe eller te.

Gröna salladsblad är nyttigare än många tror och man ska passa på att smyga in dessa närhelst det finns möjlighet. Detta är en sådan och du får inte bara folsyra utan också några av de nyttigaste antioxidanter man känner till.

1. Lägg salladsbladen på brödet och därefter makrillen på bladen.