



## **Omegaomelett med skinka**

### **Ingredienser 1 portion**

---

3 st	omega-3-ägg
4 st	smörgåsskinka i skivor, strimlad
0,5 st	rödlök, hackad
1 st	tomat, hackad
1 nypa	havssalt eller mineralsalt

### **Tillagning**

---

1. Vispa äggen några sekunder och blanda allt utom tomaterna.
2. Stek i en skvätt olivolja i stekpannan till önskad konsistens.
3. När omeletten är färdig sprider du de hackade tomaterna över och serverar tillsammans med ett glas juice.