1A+1B Meat

Omelet uit de oven met ham en tomaat

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje omelet met kruiden. Voeg het eiwit eraan toe en mix even kort met de staafmixer. Laat even staan en voeg dan de stukjes ham toe. Vet het ovenschaaltje in de olijfolie en schenk het ham-eimengsel erin. Laat de omelet in circa 5-10 minuten stollen in de voorverwarmde oven. Serveer met de rucola en de stukjes tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 1 eiwit
- [ ] 1 plakje ham in stukjes
- [ ] 2 tomaten in stukjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] ½ olijfolie
- [ ] Extra:
- [ ] Staafmixer
- [ ] Klein ovenschaaltje

Voedingswaarden per persoon

Energie	**243 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**27 g**