



1A+1B

Vegetarian

Omelet met avocado en rucola



Bereidingstijd

10 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de avocado in plakjes. Besmeer de omelet met de zuivelspread en beleg met de avocado en rucola. Breng op smaak met peper en zout. Eet de rauwkost er los naast.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ ½ avocado
- ☐ Handje rucola
- ☐ 150 g rauwkost naar keuze
- ☐ 1 el zuivelspread light
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	360 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	24 g
Vezels	6 g
Eiwit	23 g