1A+1B Meat

Pasta met snijbonen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook, hak de tomaat fijn en snijd de kipfilet in kleine blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de kipfilet, tomaat en snijbonen toe en bak circa 10 minuten mee. Breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout. Meng de penne door de groenten.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 100 g snijbonen
- [ ] 80 g tomaat
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snuf chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**316 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**35 g**