3 Vegetarian

# Quinoa met broccoli en champignons

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, de champignons in kwarten en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de broccoli toe en bak circa 10 minuten mee. Voeg de laatste vijf minuten de champignons toe. Verdeel de spinazie, quinoa, broccoli en champignons over een bord. Garneer met de zonnebloempitten en besprenkel met het limoensap en extra vierge olijfolie.

## Ingrediënten

- [ ] 50 g quinoa
- [ ] 100 g broccoli
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 20 g spinazie
- [ ] 15 g zonnebloempitten
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **392 kcal** |
| Koolhydraten | **14 g** |
| Vet | **30 g** |
| Vezels | **7 g** |
| Eiwit | **11 g** |