1A+1B Fish

Spinazie-omelet met gerookte zalm

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe een handje spinazie door het beslag alvorens je de omelet bakt. Laat even afkoelen en snijd ondertussen de avocado en de komkommer in stukjes. Besmeer vervolgens met de roomkaas en beleg met de rest van de spinazie, avocado, wat stukjes komkommer en de gerookte zalm. Bestrooi met versgemalen peper. Serveer de komkommer die je over hebt er los bij.

Ingrediënten

- [ ] PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 40-50 g zalmfilet
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 2 handjes verse spinazie
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] ¼ avocado
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**365 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**32 g**