

Penne met mosselen en tomaat



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie 214 Kcal

Koolhydraten 13.1 g

Eiwitten 27.8 g

Vet 5.3 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim penne
- 40-50 g vers gekookte mosselen
- 150 g tomaat in stukjes
- 2 el roomkaas light
- 0.5 tl kervel, fijnggehakt
- 0.5 tl peterselie, fijngehakt
- 0.5 tl bieslook, fijngehakt
- 0.5 teentje knoflook, geperst
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet de penne af en roer de mosselen, tomaten, roomkaas, knoflook, verse kruiden en wat peper en zout erdoorheen. Warm nog even kort door.

TIP: -