PS. food & lifestyle

FASE 1

Asperge omelet



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**262 Kcal**
Koolhydraten	**9.4 g**
Eiwitten	**22.2 g**
Vet	**13.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim omelet kruiden
- 200 g witte asperges, gewassen en geschild
- 1 stengel bosui, in ringetjes
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe 125 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje omelet kruiden. Schud goed en laat 10 minuten staan. Kook ondertussen de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht, met de deksel op de pan, in nog eens 10 minuten gaar worden. Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak de omelet circa 30 seconden aan beide zijden. Laat de omelet op een bord glijden, serveer met in stukjes gesneden asperges en maak af met wat peper en de ringetjes bosui.