

Omelet met spinazie en tomaatjes



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	265 Kcal
Koolhydraten	6.3 g
Eiwitten	23.7 g
Vet	15 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- 100 g verse spinazie
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe 90-100 ml water in de shaker, voeg het zakje omelet kruiden toe en schud goed. Laat even staan. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie in delen totdat deze geslonken is. Voeg de tomaatjes toe en bak deze kort mee. Breng op smaak met een klein beetje peper en zout. Draai het vuur laag en giet de omelet over de groenten en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.