

Omelet met broccoli en avocado



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	331 Kcal
Koolhydraten	2.4 g
Eiwitten	17.6 g
Vet	26.5 g
Vezels	6.8 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 150 g broccoli in roosjes
- ½ avocado in stukjes
- ½ el roomboter
- ½ tl paprikapoeder
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Stoom of kook de broccoliroosjes in 5-6 minuten beetgaar. Kluts ondertussen de eieren in een klein kommetje. Voeg naar smaak wat peper en zout toe. Verhit de roomboter in een pan en bak een omelet. Leg de omelet op een bord en verdeel de gestoomde broccoli en de stukjes avocado eroverheen. Bestrooi met de paprikapoeder en breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout.