PS. food & lifestyle

FASE 2A

Spaghetti met kip en groenten



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**379 Kcal**
Koolhydraten	**16.5 g**
Eiwitten	**31.2 g**
Vet	**14.6 g**
Vezels	**28.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g kipfilet
- 75 g cherrytomaatjes
- 50 g broccoli
- 50 g gele paprika
- 25 g doperwtjes
- 1 takje verse basilicum
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, halveer de cherrytomaatjes, snijd de broccoli in roosjes en de paprika in kleine stukjes. Snijd de kipfilet in stukken en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg vervolgens de broccoli, paprika, cherrytomaatjes en doperwtjes toe en bak nog circa 10 minuten mee. Schep de spaghetti op een bord en verdeel hierover de kipfilet en groenten. Garneer met de verse basilicum en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET VERSE PESTO!