PS. food & lifestyle

FASE 1

Omelet met avocado en rucola



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**360 Kcal**
Koolhydraten	**7.6 g**
Eiwitten	**23.9 g**
Vet	**24.7 g**
Vezels	**6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ½ avocado
- Handje rucola
- 150 g rauwkost naar keuze
- 1 el zuivelspread light
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de avocado in plakjes. Besmeer de omelet met de zuivelspread en beleg met de avocado en rucola. Breng op smaak met peper en zout. Eet de rauwkost er los naast.