

# Frittata met broccoli en champignons

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de broccoli en champignons toe en roerbak circa 5-10 minuten. Klop de eieren los en voeg de kruidenroomkaas toe. Giet het eimengsel over de groente en breng op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat de frittata met een deksel op de pan ruim 5 minuten stollen.



## Ingrediënten:

- 2 eieren
- 100 g broccoli, fijngesneden
- 100 g champignons, gesneden
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 el kruidenroomkaas light
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout



KCAL

351

EIWITTEN

18,5 g

KOOL-  
HYDRATEN

5,8 g

VETTEN

22,1 g

FASE 1A + 1B