



1A+1B

Vegetarisch

Omelet met broccoli, champignons en spinazie



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de broccoli in roosjes, de champignons in partjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de broccoliroosjes, kastanjechampignons en de helft van de spinazie toe en bak circa 5 minuten mee. Klop de eieren los, meng met de kookroom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel over de groenten en bak met de deksel op de pan gaar. Maak af met de overgebleven spinazie.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 100 g broccoli
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 50 g spinazie
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	345 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	26 g
Vezels	6 g
Eiwit	19 g