



1A+1B

Vegetarisch

Omeletrolletjes met knoflook, ui en spinazie



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Fruit de ui en de knoflook in 1 el olijfolie in een koekenpan. Intussen de champignons in vieren snijden en toevoegen. Spinazie toevoegen en even kort roerbakken tot deze geslonken is. Naar smaak kruiden met peper en zout. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water en bak deze in een andere koekenpan in 1 el olijfolie. Leg het groentemengsel op de omelet en rol op tot een rol.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ 1 flinke teen knoflook, geperst
- ☐ 100 g spinazie
- ☐ Handje champignons
- ☐ 2 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	233 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	13 g
Eiwit	20 g