PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Omelet met avocado en tomaatjes

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Klop de twee eieren los en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak een omelet. Snijd ondertussen de avocado in plakjes en de cherrytomaatjes in kwarten. Besmeer de omelet met de roomkaas en beleg met de spinazie, avocado en cherrytomaatjes. Maak af met de kiemen en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 2 tl roomkaas light
- [ ] 80 g cherrytomaatjes
- [ ] 20 g verse spinazie
- [ ] ½ avocado
- [ ] 5 g kiemen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**359 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**15 g**