1A+1B Vegetarisch

Omelet met avocado, tomaat en cottage cheese

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat en de avocado in stukjes en hak de peterselie grof. Snijd de bosui in ringetjes. Bestrijk de omelet met de cottage cheese en beleg met wat stukjes tomaat en avocado. Bestrooi met wat peper en eventueel zout en garneer met de bosui en de peterselie. Serveer de tomaat en avocado die je eventueel over hebt er los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el cottage cheese
- [ ] ½ stengel bosui
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**352 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**25 g**