PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Omelet met broccoli en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Stoom of kook de broccoliroosjes in 5-6 minuten beetgaar. Kluts ondertussen de eieren in een klein kommetje. Voeg naar smaak wat peper en zout toe. Verhit de roomboter in een pan en bak een omelet. Leg de omelet op een bord en verdeel de gestoomde broccoli en de stukjes avocado eroverheen. Bestrooi met de paprikapoeder en breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 150 g broccoli in roosjes
- [ ] ½ avocado in stukjes
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**331 kcal**
Koolhydraten	**2 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**17 g**