PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Omelet met geitenkaas, tomaat en broccoli

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de omelet met kruiden volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat in partjes en de broccoli in roosjes. Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Roerbak de broccoli circa 10 minuten. Voeg de laatste 3 minuten de partjes tomaat toe. Beleg de omelet met de tomaat, broccoli en rucola. Verkruimel de geitenkaas over de omelet en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] 50 g broccoli
- [ ] Handje rucola
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**301 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**25 g**