PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Omelet met spinazie en tomaatjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe 90-100 ml water in de shaker, voeg het zakje omelet kruiden toe en schud goed. Laat even staan. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie in delen totdat deze geslonken is. Voeg de tomaatjes toe en bak deze kort mee. Breng op smaak met een klein beetje peper en zout. Draai het vuur laag en giet de omelet over de groenten en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 100 g verse spinazie
- [ ] 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**265 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**23 g**