1A+1B Vegetarisch

Omelet met witlof en geitenkaas

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bak de witlof ca. 2 minuten in 0,5 el olie in een koekenpan met goede antiaanbaklaag. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water. Giet het omelet mengsel over de gebakken witlof en bak het geheel nog circa 1 minuut per kant. Bestrijk met de verse geitenkaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 2 kleine stronkjes witlof, bittere kern verwijderd en fijngesneden
- [ ] 1 el verse geitenkaas
- [ ] 1 el olie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**280 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**26 g**