2A Vegetarisch

Pasta met champignons, spinazie en Parmezaan

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de champignons in plakjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de champignons en roomkaas light toe en bak circa 5 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe en laat slinken. Breng op smaak met peper en zout. Giet de penne af en meng met de groenten. Garneer met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 150 g champignons
- [ ] 50 g verse spinazie
- [ ] 2 el roomkaas kruiden light
- [ ] 1 el Parmezaanse kaas
- [ ] 15 g ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**340 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**32 g**