1A+1B Vis

Penne met mosselen en tomaat

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet de penne af en roer de mosselen, tomaten, roomkaas, knoflook, verse kruiden en wat peper en zout erdoorheen. Warm nog even kort door.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g vers gekookte mosselen
- [ ] 150 g tomaat in stukjes
- [ ] 2 el roomkaas light
- [ ] 0.5 tl kervel, fijngehakt
- [ ] 0.5 tl peterselie, fijngehakt
- [ ] 0.5 tl bieslook, fijngehakt
- [ ] 0.5 teentje knoflook, geperst
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**214 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**5 g**
Eiwit	**27 g**