PS. food & lifestyle

FASE 1

Omelet met courgette en champignons



10 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**253 Kcal**
Koolhydraten	**5.9 g**
Eiwitten	**23.3 g**
Vet	**14.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- 50 g courgette in stukjes
- 100 g champignons in stukjes
- 1 el olijfolie
- Verse dille
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje omelet kruiden. Verhit 1 el olie in een pan en roerbak de courgette en de champignons circa 2-3 minuten. Houd de groentes even apart. Bak in dezelfde pan de omelet aan één zijde circa 30 seconden. Doe net voordat je de omelet omdraait de groente erbij. Keer de omelet om en bak nog circa 30 seconden. Garneer met verse dille.