



3 Meat

Asperges met ham



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 Leg op ieder plakje ham een asperge en rol op.

Ingrediënten

- ☐ 10 plakken gekookte ham
- ☐ 1 potje kleine witte asperges

Voedingswaarden per persoon

Energie	86 kcal
Koolhydraten	2 g
Vet	3 g
Eiwit	11 g