

1A+1B Vegetarian

Omelet met avocado en rucola

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de avocado in plakjes. Besmeer de omelet met de zuivelspread en beleg met de avocado en rucola. Breng op smaak met peper en zout. Eet de rauwkost er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] ½ avocado
- [ ] Handje rucola
- [ ] 150 g rauwkost naar keuze
- [ ] 1 el zuivelspread light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**360 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**23 g**