1A+1B Fish

# 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
- [ ] ½ tl kervel, fijngehakt
- [ ] ½ tl peterselie, fijngehakt
- [ ] ½ tl bieslook, fijngehakt
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

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