

Omelet met spinazie en tomaatjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 90-100 ml water in de shaker, voeg het zakje omelet kruiden toe en schud goed. Laat even staan. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie in delen totdat deze geslonken is. Voeg de tomaatjes toe en bak deze kort mee. Breng op smaak met een klein beetje peper en zout. Draai het vuur laag en giet de omelet over de groentes en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim omelet met kruiden
- 100 g verse spinazie
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

KCAL

265

EIWITTEN

23,7 g

KOOL-
HYDRATEN

6,3 g

VETTEN

15 g

FASE 1A + 1B