

Omeletrolletjes met knoflook, ui en spinazie



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Fruit de ui en de knoflook in 1 el olijfolie in een koekenpan. Intussen de champignons in vieren snijden en toevoegen. Spinazie toevoegen en even kort roerbakken tot deze geslonken is. Naar smaak kruiden met peper en zout. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water en bak deze in een andere koekenpan in 1 el olijfolie. Leg het groentemengsel op de omelet en rol op tot een rol.

PS
PowerSlim



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim omelet kruiden
- 1 el ui, gesnipperd
- 1 flinke teen knoflook, geperst
- 100 g spinazie
- Handje champignons
- 2 el olijfolie



KCAL

233

EIWITTEN

20,0 g

KOOL-
HYDRATEN

7,0 g

VETTEN

13,9 g

FASE 1A + 1B