



Stap 1

Omelet gevuld met Pasta Bolognese

STAP 1

1 persoon

Dit recept bevat

1 maaltijd van The 1:1 Diet | ½ portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

The 1:1 Diet Pasta Bolognese | 80 gr. tomaat, in blokjes
45 gr. courgette, in blokjes | 2 eieren | ½ el olijfolie
1 el Italiaanse kruiden, gedroogd | peper | chilipoeder

Bereiding

Kluts de eieren met de peper, Italiaanse kruiden en de chilipoeder en bak hiervan een omelet in een scheutje olijfolie

Bak de tomaat en de courgette in een scheutje olijfolie tot de gewenste gaarheid.

Bereid de pasta Bolognese volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg daarna de verwarmde tomaten en courgette toe.

Vul het omelet met de pasta Bolognese en de groenten.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™