

LENTE OMELET - V

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

2 eieren

200 g groene asperges

50 g kerstomaatjes

1 eetlepel vetstof

2 eetlepels magere kwark

Peper, zout

Provençalse kruiden

BEREIDINGSWIJZE

Kluts de eieren en voeg peper en zout toe. Was de groenten. Snij de groene asperges in stukjes en de kerstomaten in 2 of 4.

Doe de helft van de vetstof in een pan en bak eerst de aspergestukjes.

Bak in een andere pan met de rest van de vetstof een omelet met de geklutste eieren. Voeg dan de kerstomaten toe aan de asperges en bak nog even mee.

Leg de omelet op een bord en leg de groenten op een helft. Verdeel er de magere kwark over (eventueel ook op smaak gebracht met kruiden).

Vouw de omelet dicht.

Recept van InfraLigne Riemst

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

290 Kcal – 16,3g EW – 6,95g KH, 21,7g V

SMAKELIJK!