



FASE 3A

Ingrediënten
1 portie (50 g) PowerSlim
Balance spaghetti
50 g geitenkaas
100 g verse spinazie
50 g broccoli in roosjes
50 g tuinerwten, gedopt
1 el olijfolie
1 teen knoflook, geperst
Peper en zout

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
388	28,7 g	20,9 g	19,8 g

VANAF FASE 3A

VEGETARISCHE GROENE SPAGHETTI

Bereidingswijze:

Kook de spaghetti 10 minuten in ruim water met zout. Kook of stoom de broccoli beetgaar in circa 3-4 minuten. Verhit de olie in een koekenpan, fruit de knoflook aan en voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is. Voeg vervolgens de tuinerwten, broccoli en spaghetti toe en roerbak kort. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verbrokkel de geitenkaas eroverheen.



25 min



1 persoon