

# Frittata met courgette en champignons

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de champignons, courgette en de paprika toe en roerbak circa 3-5 minuten. Klop de eieren los met de kruidenkaas. Giet het eimengsel over de groenten. Breng op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat de frittata met een deksel op de pan circa 5 minuten stollen.



## Ingrediënten:

- 2 eieren
- 50 g courgette, in kleine stukjes
- 100 g champignons, in plakjes
- 50 g groene paprika, in kleine stukjes
- ¼ ui, fijngesnipperd
- 1 el kruidenkaas light
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout



KCAL

354

EIWITTEN

22,6 g

KOOL-  
HYDRATEN

7,4 g

VETTEN

22,6 g

FASE 1A + 1B