

Fusilli met kip, boerenkool en citroen

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten, samen met de bouillon, in een ruime hoeveelheid water. Verhit de olie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de stukjes kip toe bak 4-5 minuten mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Voeg de boerenkool toe en roerbak op middelhoog vuur circa 5 minuten tot de kool geslonken is en nog helder groen is. Giet de fusilli af en meng met de kip en de boerenkool. Besprenkel met de citroensap en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met wat extra peper en zout.

*Tip:
vanaf fase 2
lekker met een
beetje geraspte
parmezaanse
kaas*

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim fusilli
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 100 g boerenkool
- 1/4 ui, gesnipperd
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 2 tl vers citroensap
- 1 el olijfolie
- Peper en zout



KCAL

300

EIWITTEN

31,8 g

KOOL-
HYDRATEN

7,2 g

VETTEN

12,4 g

FASE 1A + 1B