



FASE 3A

KCAL

651

EIWITTEN

18,7 g

KOOL-
HYDRATEN

47,3 g

VETTEN

40 g

Ingrediënten:

*2 gekookte eieren in plakjes
200 g cherrytomaatjes
2 plakken van een grote zoete
aardappel van circa 1-2 cm dik
1/2 avocado
1 el olijfolie
1 tl chiazaad*

VANAF FASE 3A

GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL MET EI, AVOCADO EN CHERRYTOMAATJES

Bereidingswijze:

Bestrijk de plakken zoete aardappel met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de plakken in circa 15 minuten gaar. Keer de plakken regelmatig om. Laat de plakken even afkoelen en verdeel de avocado en de plakjes ei over de zoete aardappel. Bestrooi met chiazaad en serveer met de cherrytomaatjes.



25 min



1 persoon