

PENNE MET GEROOKTE KIPFILET



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim penne
- 40-50 g gerookte kipfilet in reepjes
- 1 el roomkaas kruiden light
- 100 g broccoli in kleine roosjes
- 50 g champignons in kwarten
- 1 tomaat in blokjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Roerbak intussen de ui, broccoli en champignons circa 5 minuten in 1 el olie. Voeg de kipstukjes en roomkaas toe en warm het geheel goed door. Voeg op het laatst de tomatenstukjes toe en laat nog even mee warmen.

FASE
1A + 1B



| | | |
|--------|----------|--------------|
| 312 | 30,5 g | 10,9 g |
| Kcal | Eiwitten | Koolhydraten |
| 15,1 g | 7,7 g | |
| Vetten | Vezels | |