

Spruitjes met gebakken hamreepjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de spruitjes in circa 10 minuten beetgaar en giet af. Verhit de olie in een koekenpan, fruit de knoflook en ui aan en bak de hamreepjes in circa 5 minuten. Voeg de spruitjes toe en breng op smaak met peper en zout.

*Tip:
ook lekker met
sesamzaad vanaf
fase 2B*



Ingrediënten:

- 100 g spruitjes, gekruist
- 120-150 g ham in reepjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout



KCAL

318

EIWITTEN

24,9 g

KOOL-
HYDRATEN

11,8 g

VETTEN

17,7 g

FASE 1A + 1B