



BEREIDINGSTIJD: 30 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje PowerSlim boerenomelet
- 1 ei
- 50 g groene asperge(tip)s, gehalveerd
- 1 tomaat in stukjes
- ½ el olijfolie
- Gedroogde oregano
- Verse peterselie
- Peper
- Zout

OMELET MET ASPERGES EN TOMATEN

Verwarm de oven voor op 200°C. Doe 125 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje boerenomelet. Laat even staan. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Roerbak de groene asperges circa 3-4 minuten en bak de laatste minuut de stukjes tomaat mee. Voeg een beetje peper en zout toe. Voeg het ei toe aan de boerenomelet en mix even kort met de staafmixer. Doe het eimengsel in een ovenschaal en beleg met ongeveer de helft van de asperges en de stukjes tomaat. Laat de omelet in circa 10-15 minuten stollen in de voorverwarmde oven. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en garnier met de verse peterselie. Serveer met de rest van de gebakken asperges en stukjes tomaat.

KCAL
255

EIWITTEN
27,1 G

KOOLHYDRATEN
9,9 G

VETTEN
10,9 G

FASE 1A + 1B