

RECEPT



TIK EENS EEN EITJE...

ter afwisseling van een stukje vlees, vis of een vleesvervanger.

Eieren zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten, fosfor, vitamine D, B2 en B12 en zijn een bron van ijzer, zink, selenium en vitamine A.

Een ei bevat ongeveer 7 g vet, waarvan 2/3 onverzadigd vet, en 200 mg cholesterol. Het is niet nodig om eieren van het menu te schrappen. Maar overdrijf er ook niet mee. Varieer en doseer.

Combineer een ei met veel groenten, aardappelen of volkorenbrood. Dat is een gezondere keuze dan gebakken met spek, worstjes, veel zout en opgediend met toast en boter.

MEER INFO
WWW.NICE-INFO.BE
> Q&A EIEREN

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	229 kcal
Eiwitten	9,4 g
Koolhydraten	10,7 g
waarvan suikers	2,6 g
Vetten	15,8 g
waarvan verzadigd vet	3,6 g
Vezels	3,5 g

Bron: www.nubel.be

MEER INSPIRATIE
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

TORTILLA VAN WITLOOF EN AARDAPPEL

BEREIDINGSTIJD
PORTIE

Ongeveer 45 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 4 stronken witloof (400 g)
- 4 eieren
- 4 gemiddelde aardappelen (200 g)
- 4 eetlepels olijfolie
- peper en nootmuskaat

BEREIDINGSWIJZE

- Schil, was en snij de aardappelen in schijfjes.
- Was het witloof, verwijder de harde kern en snij in reepjes.
- Verhit de olie in een bakpan.
- Voeg het witloof en de aardappelschijfjes toe.
- Laat ze bakken op een zacht vuurtje gedurende ongeveer 20 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- Meng de losgeklopte eieren met peper en nootmuskaat.
- Voeg de eieren toe aan het witloof en de aardappelen.
- Maak er een mooie, ronde omelet van. Bak beide kanten bruin op een laag vuurtje gedurende ongeveer 10 minuten per zijde.

SERVEERTIP

- Verdeel de tortilla in vier porties en serveer warm of koud naar wens.
- Geef er een extra portie groenten of een rauwkost-salade bij.

VARIATIE TIP

- Je kan deze tortilla ook uitproberen met andere groenten zoals spinazie, prei of broccoli.