

Eet je VOLLime!

TASTY SALMON BOWL



Serves: 1 | Prep: 10 Minutes | Cook: 5 Minutes

INGREDIENTS

- 200 gr Bloemkoolrijst
- 60 gr Gerookte zalm
- 20 gr Mierikswortel
- 50 gr Mango
- 50 gr Komkommer
- 50 gr Snoeptomaten
- 20 gr Rode ui

METHOD

1. Snijd alle groenten in blokjes
2. Bak de bloemkoolrijst even kort in de pan met een 10 gr van de Mierikswortel
3. Doe de bloemkoolrijst in de een bowl en verdeel de toppings eroverheen incl de resterende mierikswortel.

Tip: Gebruik PAM-spray ipv olijfolie, dit scheelt weer kcal.

263 Kcal

Khd 26

Eiwit 20

Vet 10

Vezels 8