

## Gezonder alternatief voor bestaand recept.

\*\*\*Een alternatief voor pasta met spinazie, roomkaas en spekjes\*\*\*



### Ingrediënten originele recept: Pasta met spinazie en spekjes

HOOFDGERECHT | 10-20 MIN. | 4 PERSONEN

- 400 gram Fusilli (spiraalpasta)
- 1 pakje magere, gerookte spekblokjes (250 gram)
- 1 bakje roomkaas met kruiden (125 gram)
- 600 gram Spinazie a la crème (deelblokjes)

Voedingswaarde per persoon\*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
807	37,3	16,8	34,5	80,3	6,6	3,9

(\*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.

## Ingrediënten aangepast recept: Pasta met spinazie en gebakken kip

HOOFDGERECHT | 10-20 MIN. | 4 PERSONEN

- 400 gram volkorenpasta (bijvoorbeeld volkoren spiraalpasta of volkoren Penne)
- 250 gram kipfilet
- 1 bakje light roomkaas met kruiden (125 gram)
- 600 gram gewone diepvries bladspinazie (deelblokjes)
- 1 ui
- 1 bakje champignons (250 gram)
- 1 eetlepel vloeibaar bak en braadproduct (ongezouten) of olie

Voedingswaarde per persoon\*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
538	9,2	2,3	36,3	71,5	12,1	0,92

### Welke aanpassingen zijn er gedaan en waarom?

- De hoeveelheid vezels is opgehoogd door het vervangen van de witte pasta door volkorenpasta en het toevoegen van extra groente.
- De hoeveelheid groente is opgehoogd naar 200 - 250 gram per persoon door het toevoegen van champignons.
- De hoeveelheid (verzadigd) vet is verminderd door een magerder soort vlees te kiezen, door de á la crème variant spinazie te vervangen en door een light variant van de roomkaas te kiezen.
- De hoeveelheid zout is verlaagd door een minder bewerkte vleessoort te kiezen.

### Hoe maak je dit recept?

Kook de pasta gaar. Snijd de kip in stukjes. Kruid ze met een snufje peper en zout. Bak ze in een pan met een klein beetje vloeibaar bak en braadproduct of olie goudbruin. Haal ze daarna uit de pan. Snipper de ui en fruit deze in dezelfde pan aan. Snij de champignons in plakjes en bak deze even mee. Laat ondertussen de diepvriesspinazie ontdooien en uitlekken en voeg hem toe aan het ui / champignonmengsel. Roer dan de kruiden roomkaas er door. Voeg de stukjes kip toe en schep door de spinaziesaus. Schep als laatste de pasta er door of serveer deze apart.

Tip: gebruik je verse spinazie, reken dan 350 tot 400 gram spinazie per persoon. Verse spinazie slinkt enorm tijdens de bereiding. Je voegt deze in kleine porties toe aan het ui/champignonmengsel tot de spinazie is geslonken.

(\* hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.