



Babs'

# CREAMY POWER PASTA



Romig, eiwitrijk &  
onweerstaanbaar lekker!



EIWITRIJKE  
MAALTIJD



60 G  
PROTEÏNE



SLECHTS  
600 KCAL



PERFECT VOOR  
SPIEROPBOUW

## INGREDIËNTEN (1 persoon)

- Pasta (ongekookt) 80 g
- Kipfilet 150 g
- Verse spinazie 150 g
- Philadelphia Light 30 g
- Cottage cheese 0% vet 50 g
- Maïzena 5 g
- Parmezaan 10 g
- Ongezoete amandelmelk scheutje
- Kleine ajuin 1
- Zout, peper, paprikapoeder
- Kipkruiden
- Bakspray

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

600  
CALORIEËN

60 g  
EIWITTEN

65 g  
KOOLHYDRATEN

9 g  
VETTEN

60 G  
EIWITTEN

Comfort food  
zonder schuldgevoel. ♥

## BEREIDING

- 1 Spray een pan licht in met bakspray.
- 2 Snijd de ajuin fijn en laat deze zachtjes glazig worden.
- 3 Snijd de kipfilet in stukjes en voeg toe. Kruid met zout, peper, paprikapoeder en kipkruiden. Bak goudbruin.
- 4 Voeg de spinazie toe. Dek af met een deksel en laat slinken.
- 5 Kook ondertussen de pasta in gezouten water tot al dente.
- 6 Voeg Philadelphia Light, Cottage Cheese en een scheut amandelmelk toe. Kruid eventueel extra naar smaak.
- 7 Meng de maïzena erdoor zodat de saus mooi romig wordt.
- 8 Giet de pasta af en voeg toe aan de saus.
- 9 Werk af met Parmezaan en serveer meteen.

## TIPS VAN BABS

- ♥ Wil je nóg meer volume? Voeg extra courgette of champignons toe.
- ♥ Extra pittig? Voeg wat chilivlokken toe.
- ♥ Ideaal als post-workout maaltijd voor herstel en spieropbouw.



STERKE SPIEREN WORDEN GEBOUWD  
IN DE KEUKEN ÉN IN DE GYM.

