

Lentepizza

Gezond, snel en boordevol smaak!

Een frisse voorjaarsmaaltijd, samengesteld door Bouwmans Vers & Huisgemaakt in samenwerking met Diëtist Denise. Makkelijk te maken, rijk aan groenten en perfect in balans.



Ingrediënten voor 1 persoon (2 pizza's)

Verkrijgbaar bij Bouwmans Vers & Huisgemaakt:

- ✓ ½ prei
 - ✓ ½ courgette (in plakjes)
 - ✓ 6 groene asperges (gehalveerd)
 - ✓ 50 g diepvries doperwten
 - ✓ 100 g zalm (gerookt of gebakken)
 - ✓ Verse muntblaadjes of rucola
 - ✓ Verse muntblaadjes of rucola
 - ✓ Citroenrasp
 - ✓ Citroenrasp
- Overige ingredienten:**
- ✓ 2 eetlepels ricotta
 - ✓ 2 volkoren wraps (medium 40 gram p. st.)

Voedingswaarde per persoon:

- ✓ 620 kcal
- ✓ 41 g eiwit
- ✓ 18 g vet
- ✓ 66 g koolhydraten
- ✓ 18 g vezels

Bereidingswijze

1. Blancheer de doperwten 3 minuten, spoel koud af en laat uitlekken.
2. Bak de prei en courgette zacht in een pan zonder olie.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C.
4. Smeer elke wrap in met 1 eetlepel ricotta.
5. Beleg met de prei, courgette en asperges.
6. Bak de wraps 10 minuten in de oven.
7. Garneer met de zalm, doperwten, verse kruiden en wat citroenrasp.

**Bouw
mans**
Vers & Huisgemaakt



Tip van
Diëtist Denise
eet slim, presteer beter

Deze lentepizza is een volwaardige maaltijd rijk aan vezels, eiwitten en vitaminen. Perfect als gezonde lunch of lichte avondmaaltijd.