



Pasta met asperges en makreel



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



DUUR



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Makreel (blik)	10 g	20 g
Groenten	Asperges	150 g	185 g
Zetmeelstoffen	Pasta	35 g	40 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

* Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De pasta koken

De makreelfilets verbrossen

De asperges koken, met water of met stoom

Alles mengen en de olie toevoegen

OPMERKINGEN



BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

BEOORDELING VAN DE HOEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- - : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel