



Quinoa met witte kool en sardines



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



DUUR

SNEL



GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Sardine	10 g	20 g
Groenten	Witte kool	125 g	160 g
Zetmeelstoffen	Quinoa	40 g	50 g
Vetstoffen	Plataardige olie (koolzaad, ...)	3 kl	2 kl
Kruiden	Peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

Quinoa koken

De sardine verbrossen

De witte kool koken in water/met stoom

Alles mengen, de peterselie 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