



PRIMAL PERSONAL COACHING

VOEDINGSADVIES

Pasta con spinaci e pollo

Bereiding (1 persoon)

1. Breng water aan de kook met snuifje zout.
2. Hak de noten fijn, snijd de kip in reepjes en kruid af.
3. Weeg 75g spelt pasta af en kook al dente. Bak terwijl de kip op een matig vuur met 1 eetlepel kokosolie.
4. Wanneer de kip bijna gaar is voeg je de spinazie toe samen met 1 theelepel sojaroom.
5. Stoof de fijngehakte noten en de pijnboompitten goudbruin zonder vetstof
6. Snijd de kerstomaten fijn.
7. Meng alles onder elkaar en garneer met de kerstomaatjes.



Ingrediënt	Hoeveelheid
Spelpasta	75 g
Bladspinazie	100 g
Kippenreepjes	75 g
Pijnboompitten	15 g
Walnoten	15 g
Kerstomaten	50 g
Peper	
Zout	
Paprikakruiden	
Kokosolie	
Soja room	