



PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

Health & Lifestyle Coach in de Natuur
Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl

LINZEN PENNE MET SPINAZIE RICOTTA SAUS

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 1 teen look
- 500gr (australische) Spinazie
- 100gr kerstomaatjes
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 3 grote EL mascarpone
- (plantaardige) room
- ¼ vers spaans pepertje (kan vervangen worden door piment of cayenne peper)
- Olijfolie
- Linzen penne
- Verse basilicum
- Peper
- Zout

Bereiding:

Giet een flinke scheut olijfolie in een (wok)pan en fruit er de look in. Was ondertussen de spinazie en snijd fijn. Smijt mee in de pan en laat even slinken.

Overgiet met de room, doe er de mascarpone de tomatenpuree, de versnipperde spaanse peper en de gehalveerde kerstomaatjes bij.

Kruid met peper en zout

Kook ondertussen de linzen penne beetgaar in gezouten water.

Serveer met een paar blaadjes verse basilicum en geraspte parmezaan kaas.

Veel succes en smakelijk!
Liefs,

Peggy

PEVITA COACHING

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email peggy@pevita.be

website pevita.be



Erkenningsnummer : 19-04-03-097



Wat zijn de voordelen van linzen pasta?

Gemiddeld zitten er 5,44 gram vezels in volkoren pasta. Deze hoeveelheid vezels is per 100 gram ongekookte volkoren pasta en is een gemiddelde van vijf verschillende volkoren pasta's. De laagst gemeten hoeveelheid vezels in volkoren pasta is 4,2 gram per 100 gram.

Met meer vezels (12gr/100gr) wint de linzenpasta het qua gezondheid wel van 'normale' pasta. Ook positief: door de grote hoeveelheid vezels en eiwitten hoef je er minder van te eten om toch een verzadigd gevoel te krijgen

Voedingsvezels (vezels) zijn belangrijk voor de gezondheid. Ze dragen bij aan een goede spijsvertering, een verzadigd gevoel na het eten en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Bovendien vertragen ze de afbraak van koolhydraten waardoor de suikerspiegel minder snel zal stijgen en je dus minder snel terug honger zal krijgen.

scan mij

