



WEEKRECEPTEN 2022

11. Boerenkool Avocado Toast

Ingrediënten:

2 volkoren boterhammen

2 handen boerenkool

Een halve avocado

Potje zongedroogde tomaten in olie

Zout/peper

Bereiding:

Rooster 2 volkoren boterhammen. Leg een handje boerenkool op iedere boterham met plakjes avocado (van een halve avocado). Snijd 2 zongedroogde tomaten in kleine stukjes en verdeel over de boterhammen. Voeg zout en peper naar smaak toe. Besprenkel de boterhammen met een theelepel olie, per boterham, uit het potje van de zongedroogde tomaten.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

11. Waarom deze Boerenkool avocado toast? (“weet wat je eet”)

Boerenkool

Boerenkool geeft veel goede voedingsstoffen. Er zitten ontzettend veel vitamines C, A en B in boerenkool. Behalve vitamines bezit boerenkool ook veel mineralen, zoals mangaan, calcium, koper, kalium, ijzer, magnesium en bevat boerenkool vezels en eiwitten. Daarbij heeft boerenkool veel antioxidanten, deze antioxidanten vangen vrije radicalen op. Dit zijn agressieve stoffen die in ongunstige gevallen schade kunnen geven aan cellen en weefsels.

Boerenkool is een detox groente, het reinigt en ontgift je lichaam en het heeft ontstekingsremmende stoffen.

(Heb je een gevoelige maag, stoom of blancheer dan de boerenkool kort, voordat je het op je boterham legt).

Avocado

Avocado's bevatten enorm veel energie, ze geven je lang een verzadigd gevoel en hebben goede voedingsstoffen. Ze bevatten onder andere veel vitamine B, C, E en K, foliumzuur, magnesium, kalium, koper en mangaan.

De avocadovrucht bevat 30 % vet. Het is een hoog gehalte vet, maar zoals in olijfolie, vis en noten, zitten er hele gezonde vetzuren in. De essentiële vetten in de avocado, Omega-3 en Omega-6 zijn enkelvoudige onverzadigde vetten die onmisbaar zijn voor onze gezondheid. De vitamines, mineralen, vetten en antioxidanten in de avocado helpen mee om je weerstand en energieniveau op peil te houden en de gezondheid van diverse organen te ondersteunen.

Een avocado kan helpen bij afslanken omdat hij goed verzadigd en de bloedsuikerspiegel stabiliseert.