



## WEEKRECEPTEN 2022

### 17. Avocado “boter” met radijs en pompoenpitten (1 persoon)

Ingrediënten:

1 volkoren boterham

1 avocado

Chilipeper

1 eetlepel pompoenpitten

Sap van ½ citroen

Radijs

Bereiding:

Rooster een volkoren boterham.

Maak een avocado schoon en snijd in stukjes. Leg de stukjes in een schaal en prak tot een smeūige massa.

Voeg het sap van een halve citroen erbij, zout/peper en een theelepel chilipeper.

Roer alles goed door elkaar en beleg de boterham met de avocado “boter”.

Snijd 3 radijsjes in plakjes en leg deze op de avocado “boter” en strooi er een eetlepel pompoenpitten overheen.

Eet smakelijk en gezond 😊



## WEEKRECEPTEN 2022

### 17. Waarom deze Avocado “boter” met radijs en pompoenpitten (“weet wat je eet”)

Deze volkoren boterham met de avocado “boter” geeft een voedzaam en gezond gerecht voor de lunch.

#### **Avocado**

De avocado geeft de gezonde omega 3 (en 6) vetten , vezels en veel vitamines & mineralen: B, C, E en K, foliumzuur, magnesium, kalium, koper en mangaan.

#### **Radijs**

De radijs bevat veel vezels en daardoor wordt de darmwerking gestimuleerd. Het zuivert de nieren (en dus ook het bloed) en zijn zeer calorie-arm. Goed voor een gezond gewicht.

Radijsjes bevatten ook heel veel vitamines B1, B2, B6 en C. Daarnaast zit er ook veel ijzer en tal van mineralen in deze snoepgroente/rauwkost en geven ze door de speciale smaak even een “oppeppende bite” 😊

#### **Pompoenpitten**

Pompoenpitten bevatten veel gezonde mineralen als kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium en zink. In de pompoenpitten zitten ook de gezonde omega 3 vetzuren die belangrijk zijn om je hart en bloedvaten gezond te houden.

Pompoenpitten zijn enorm eiwitrijk. Deze eiwitten hebben onze spieren nodig, het zijn de bouwstenen voor onze spieren).