



## WEEKRECEPTEN 2023

### **26. Een gezonde (snelle, energierijke) pasta (2 personen)**

Ingrediënten:

- 120 gram (ongekookte) volkoren pasta
- 200 gram kipfilet, in stukjes
- 8 kastanje champignons in plakjes
- 200 gram bladspinazie
- 100 gram crème fraîche
- Olijfolie, peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet af en strooi er een beetje zwarte peper overheen en een heel klein beetje olijfolie er doorheen roeren.

Bak de stukjes kipfilet (kruiden naar smaak) in een beetje olijfolie met zout en peper, voeg tijdens het bakken (na ongeveer 4 minuten) de champignons toe en laat deze meebakken. Roer regelmatig.

Voeg daarna de crème fraîche toe, roer goed door en verwarm.

Als laatste voeg je de spinazie toe, blijf roeren en laat slinken.

Leg de pasta op je bord en de kip met champignons en spinazie (en “crème fraîche saus”) er op of overheen.



## WEEKRECEPTEN 2023

### 26. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

#### **Volkoren pasta**

De (volkoren) pasta geeft koolhydraten (energie/brandstof), eiwitten en vezels.

#### **Spinazie**

Spinazie is een bron van drie belangrijke vitamines: vitamine A, vitamine K en foliumzuur (vitamine B9). Spinazie geeft ook ijzer, dit is onmisbaar voor de aanmaak van rode bloedcellen en speelt een rol bij het immuunsysteem en bij de productie van energie in onze cellen.

#### **Kip**

Kipfilet, bevat veel gezonde eiwitten en vetten. Kipfilet bevat maar liefst 31 gram eiwitten per 100 gram kipfilet. Heel goed voor het onderhoud en ontwikkeling van onze spieren en ook om na een zware sporttraining je spieren te laten herstellen.

#### **Kastanjechampignons**

De kastanjechampignon is rijk aan riboflavine (vitamine B2). Deze vitamine is belangrijk voor je energiemetabolisme, doordat hij helpt bij het vrijmaken van energie uit vetten, koolhydraten en eiwitten.