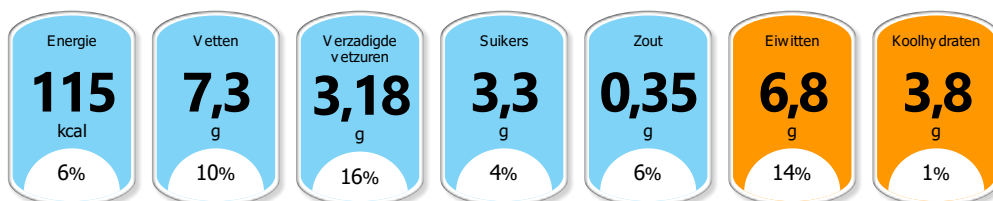


Aubergine Pizza-kippengehakt-paprika

Aantal porties: 4

Snijd grote schijven van de aubergine van ongeveer 0,5 cm dik en bak deze op de pan even langs beide zijden in olijfolie. Plaats deze op een ovenplaat, bestrijk de aubergines met de tomatensaus. Bak kort in een pan het kippengehakt en de blokjes gele paprika en leg dit op de aubergine met de tomatensaus. Plaats er wat olijven en verse kruiden op. Bestrooi met kaas en bak dit af in de oven voor 12 minuten op 180°.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 327 kJ / 79 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Aubergine	1,00	stuk(s) - groot
Paprika, groen	0,50	stuk(s)
Olijfolie, classico 1L	1,00	eetlepel(s), afgestreken
Saus, bruschetta, tomaat-basilicum	50,00	g
Gehakt, kip bio	50,00	g
Kaas, geraspte kaas	50,00	g
Gewicht - Ingrediënten (g)		582,50
Gewicht - klaargemaakt (g)		582,50
Yield factor		1,00

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	79	115	kcal	-

Energie met vezel	327	477	kJ	
Eiwitten	4,7	6,8	g	14
Vetten	5,0	7,3	g	10
Verzadigde vetzuren	2,19	3,18	g	16
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	1,10	1,60	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,19	0,28	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	0,00	g	
Cholesterol	0	0,00	mg	
Koolhydraten	2,6	3,8	g	1
Suikers	2,3	3,3	g	4
Vezels, totaal	1,9	2,7	g	
Water	84	123	g	
Natrium	95	139	mg	
Kalium	142	206	mg	10
Calcium	7	10	mg	1
Fosfor	11	15	mg	2
Magnesium	8	11	mg	3
Ijzer	0,3	0,5	mg	4
Koper	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,2	0,2	mg	2
Jodium	0,72	1,06	µg	
Selenium	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	4	6	µg	1
Vit.B1	0,03	0,04	mg	
Vit.B2	0,03	0,04	mg	
Vit.B12	0	0,00	µg	0
Folaat	11,96	17,42	µg	
Vit.C	27	40	mg	50
Vit.D	0	0,00	µg	0

Vit.E

0,13

0,18

mg

* Per portie – Referentie Innames %