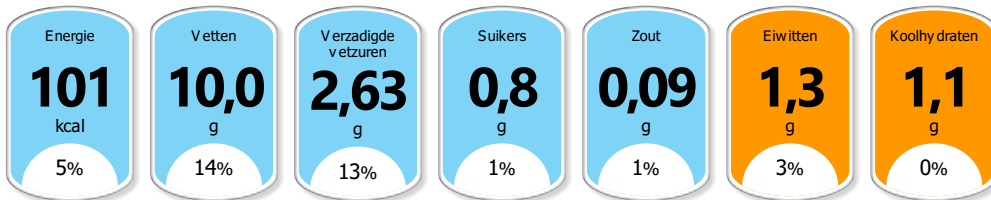


Gamba + tzaziki

Aantal porties: 1

Alpro soja Yoghurt mengen met geraspte komkommer, rode biet, geplette look, peper en zout. Versier nog met wat koriander en limoen. Pel de gamba's, laat het hoofd er wel aan. Marineer deze met wat olijfolie peper en zout. Bak deze op de BBQ of in een steelpan op het vuur. Eens klaar wat besprenkelen met citroensap en gehakte koriander. De Tzatziki apart als dipsaus serveren. Tip: versier op het bord naast de gamba met wat komkommer slierten, citroen en wat eetbare bloemetjes.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 1011 kJ / 246 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Olie, olijf	2,00	koffielepel(s), afgestreken
Tzatziki bio	1,00	portie(s)
Gamba (1 grote gepeld)	3,00	g
Gewicht - Ingrediënten (g)		41,00
Gewicht - klaargemaakt (g)		41,00
Yield factor		1,00

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	246	101	kcal	-
Energie met vezel	1011	414	kJ	
Eiwitten	3,3	1,3	g	3
Vetten	24,5	10,0	g	14

Verzadigde vetzuren	6,41	2,63	g	13
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	14,63	6,00	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	1,63	0,67	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,15	0,06	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	1,44	0,59	g	
Cholesterol	0	0,00	mg	
Koolhydraten	2,7	1,1	g	0
Suikers	2,0	0,8	g	1
Vezels, totaal	0,2	0,1	g	
Water	61	25	g	
Natrium	85	35	mg	
Kalium	0	0,00	mg	0
Calcium	0	0,00	mg	0
Fosfor	0	0,00	mg	0
Magnesium	0	0,00	mg	0
Ijzer	0	0,00	mg	0
Koper	0	0,00	mg	0
Zink	0	0,00	mg	0
Jodium	0,15	0,06	µg	
Selenium	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	0	0,00	µg	0
Vit.B1	0	0,00	mg	
Vit.B2	0	0,00	mg	
Vit.B12	0	0,00	µg	0
Folaat	0	0,00	µg	
Vit.C	0	0,00	mg	0
Vit.D	0	0,00	µg	0
Vit.E	1,95	0,80	mg	

* Per portie – Referentie Innames %