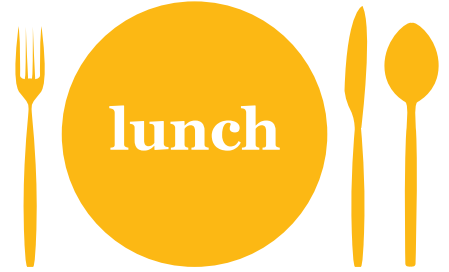




Tamara's recepten



Tamara's Witlofsalade

Ingrediënten (1 pers.):

- 1 stronk witlof
- ½ peer
- 50 gram linzen
- handje walnoten
- 2 el olijfolie
- 1 el walnootolie
- 50 gram feta

Bereiden:

- Snij de witlof en peer in stukjes en doe deze in een schaal en meng er de linzen doorheen.
- Voor de dressing meng je de olijfolie en walnootolie.
- Deze meng je door de salade en strooit er kleine blokjes feta en walnoot overheen.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104