



Tapa's

Ingrediënten:

Bijvoorbeeld
Mozzerella bolletjes
Paar spinazieblaadjes
Tomaatjes
Balsamicodressing
Sardientjes of andere vette vis
Olijven
Paprika
Komkommer
Huttekase
Garnaaltjes
Wortelsticks
Sla
Ei

Bereiding:

Soms heb je geen zin om te koken en dan is het erg lekker om tapas te serveren. Tapas gezonde stijl uiteraard, dus mozarellabolletjes in een blaadje spinazie gewikkeld met een tomaatje en wat balsamicodressing, sardientjes, olijven, reepjes paprika, komkommer met een lepeltje huttenkase en verse peper, garnaaltjes in een blaadje sla, half hardgekookt eitje, wortelsticks etc. etc. Laat je fantasie de loop.

Om ervoor te zorgen dat je voldoende vetten binnen krijgt is het verstandig om vette vis toe te voegen zoals sardientjes of wilde zalm. Houd je niet van vis dan is vlees ook een goede optie.

En wil je graag wat extra gezonde koolhydraten toevoegen, denk dan aan gebakken aardappelschijfjes of zoete aardappel erbij. Laat deze optie weg als je graag af wilt vallen.

Vergeet niet dat de kinderen het een feest vinden om zo'n diner te helpen bereiden en daarna gezellig met z'n allen knagen van gezonde hapjes. Vooral het weekend is leuk voor zo'n feestje. Leftovers gaan de volgende dag uiteraard mee naar kantoor.

