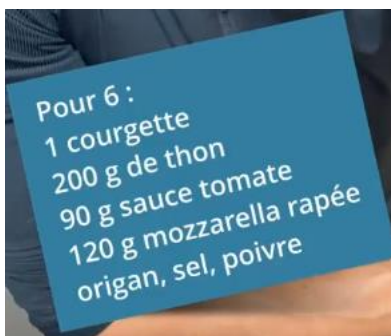


Ingrediënten en Recept



<https://www.facebook.com/lesrecettesdemmeat/videos/1068124997216631/>



Les recettes saines et gourmandes de mmmeat
5 november om 18:00 · 🌐

Mini lasagnes

Une part de lasagnes à 110 kcal avec 20 g de protéines, qui en veut ?! 😊

Bron



Les recettes saines et gourmandes de mmmeat
5 november om 18:00 · 🌐

Video:

<https://www.facebook.com/lesrecettesdemmeat/videos/1068124997216631/>

Info Martine Lycke

10/11/2022

Mengen in kom:

½ port Bertolli Basilicum
1 doosje Tonijn in eigen nat
Lookpoeder
Chili

In 2 ovenschaaltjes:

Courgette – Tonijn – Courgette –
Tonijn – Courgette – Nog wat
tomatensaus – Geraspte
mozzarella

Courgette in schijfjes snijden

180°C – 30 minuten

Fotos

