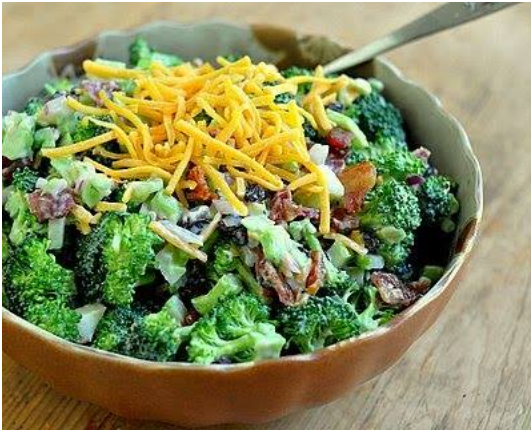


BROCCOLI-en-SPEK SLAAI



'n LowCarb weergawe van 'n groot gunsteling!

500 g broccoli, gewas

250 g spek

1 ui, gekap

375 ml mayonnaise

1 sakkie versoeter

250 ml cheddar kaas, gerasper

Sit die broccoli in 'n voedselverwerker en pols dit tot dit fyngekap is, maar nie krummels nie. Braai die spek in botter en laat afkoel. Meng die spek en ui by die broccoli in en skep die mengsel in 'n opdienbak. Meng die mayonnaise met die versoeter en skep 'n laag bo-oor die broccoli. Sprinkel die gerasperde kaas bo-oor. Laat in die yskas vir 'n paar uur voor opdiening.

12 Porsies = 100g/Porsie * 970kJ * Total Fat 18g * Proteien 10g

Total Carbs 8.9g * Net Carbs 7.6g