



✂ Tussendoortje ⏱ 10 min

Budwig-crème met Chiquita-banaan

Budwig-crème biedt je lichaam alle voeding die het nodig heeft. Ons recept is gemaakt met Chiquita-bananen, vijgen, appels, cranberries en lijnzaad. Dit recept is in overeenstemming met de voedingsrichtlijnen van de American Cancer Society. De ACS beveelt een dieet aan waarin de nadruk ligt op fruit en groenten, volle granen en magere eiwitten, en beperkt rood en verwerkt vlees, om het risico op kanker te beperken.

1

Prak één Chiquita-banaan met een vork en meng deze met de cottage cheese, kaneel en het lijnzaad.

1

Snijd de andere Chiquita-banaan, de appel en vijgen in stukjes.

1

Doe de cottage cheese en het bananenmengsel in

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita bananen
1 Appel
150 g cottage cheese
2 vijgen
19g muesli
5g kaneel
10g cranberries
5g lijnzaad

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

383 Calorieën
7.9g Vetten
2.2g Verzadigd vet
62g Koolhydraten
43g Suikers
7.8g Vezel
10.9g Eiwit
0.4g Zout

kommen en doe er andere stukjes fruit, muesli, lijnzaad en cranberries overheen.



Geniet ervan en deel je recept van budwig-crème via #ChiquitaBanana