



✂ Maaltijd ⌚ 15 min

Roergebakken Chiquita-banaan met garnalen

Dit geweldige roerbakgerecht met Chiquita-banaan en garnalen is een gezond recept dat je in slechts 15 minuten op tafel kunt zetten. Bereid met ananas, rode ui, komkommer, gember en limoen. Zeker weten dat je de exotische smaak ervan lekker zult vinden! 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

Snijd de Chiquita-banaan, de schijfjes Chiquita-ananas en de rode ui, komkommer en chilipeper.

2

Kook water voor de boekweitnoodles.

3

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 Chiquita banaan
- 325g garnalen, gepeld en ontaderd
- 1 kleine rode ui
- 1 spaanse peper
- 2 Chiquita ananasringen
- 1/2 komkommer
- mint voor de garnering
- Koriander voor garnering
- 325g boekweitnoedels
- Voor de dressing:
 - 30 mL zonnebloemolie
 - 5 mL limoensap
 - 5 mL gembersiroop
 - 5 mL sojasaus

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

- 390 Calorieën
- 11.4g Vetten
- 1.4g Verzadigd vet
- 60g Koolhydraten
- 34.5g Suikers
- 5.2g Vezel
- 7.8g Eiwit
- 0.7g Zout

Verwarm 30 ml olie voor in een wok en bak de uien 1 minuut met de chilipeper, voeg dan de Chiquita-banaan, Chiquita-ananas en garnalen toe. Roer net zolang totdat de garnalen rosé zijn aan beide kanten.

4

Kook de boekweitnoodles.

5

Vermeng alle ingrediënten voor de dressing en voeg deze aan de rest van de ingrediënten toe. Doe er dan de gekookte boekweitnoodles bij.

6

Geniet ervan en deel je roerbakrecept met banaan en garnalen via [#ChiquitaBanana](#)