

Thunfisch-Gemüsepfanne



Zutaten: 1 Portionen

- 1 Dose Thunfisch ohne Öl
- 150g TK Blattspinat
- 150g TK Wok Gemüse
- Wasser
- 1TL Gemüsebrühe
- Pfeffer, Koriander



Zubereitung:

- TK Blattspinat und TK Gemüse mit 2 EL Wasser in einem Topf auftauen. Brühepulver zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
- Thunfisch abtropfen lassen und zu dem Gemüse geben. Alles erwärmen und servieren.

Nährwerte pro Portion:	250 kcal	43,8 g EW	3 g Fett	3 g KH	7 g Ballaststoffe
------------------------	----------	-----------	----------	--------	-------------------