



# Wortel pompoen pasta met kalkoen



Een gezonde maaltijd boordevol groenten! Wortel en pompoen zijn groentesoorten die vrij zoet van smaak zijn, waardoor deze bij baby's en jonge kinderen goed in de smaak vallen.



4p

30m

## INGREDIËNTEN

**Voor 4 porties**

8/9 maanden = 150 g

50 g volkoren macaroni  
100 g kalkoenfilet blokjes  
150 g pompoen  
150 g wortel  
2 blaadjes basilicum  
3 el kookvocht



**Tip**

Is de pompoen uit het seizoen? Gebruik dan zoete aardappel of extra wortel.



## ZO MAAK JE DE MACARONI

- 1 • Kook de volkoren macaroni volgens de verpakking gaar. Giet af en laat uitstomen.
- 2 • Stoom of kook de kalkoen, pompoen en wortel in ongeveer 10 minuten gaar.
- 3 • Pureer samen met de basilicum en het kookvocht grof.
- 4 • Meng met de volkoren macaroni.

## GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

| Kcal | Vet   | Verz. vet | Koolhydr. | Vezels | Eiwitten |
|------|-------|-----------|-----------|--------|----------|
| 89   | 0,8 g | 0,1 g     | 11,1 g    | 2,4 g  | 8,3 g    |

**MEPAL**

*voor altijd*