PS. food & lifestyle

FASE 1

Salade met gerookte kip en olijven



2 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**285 Kcal**
Koolhydraten	**6.2 g**
Eiwitten	**21.9 g**
Vet	**18.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g gerookte kipfilet, in plakjes
- 100 g gemengde sla
- 5 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 2 tl citroensap
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Schep de sla, gerookte kipfilet en de olijven door elkaar. Meng de olijfolie met het citroensap en besprenkel hiermee de salade. Breng op smaak met peper, zout en de Italiaanse kruiden.

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET EEN SNEETJE VOLKOREN OF KOOLHYDRAATARM BROOD.