PS. food & lifestyle

FASE 1

Caesar toast



5 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**233 Kcal**
Koolhydraten	**9.1 g**
Eiwitten	**34.5 g**
Vet	**6.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim toast
- 3 ansjovisfilets, fijngesneden
- 1 el magere kwark
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 g veldsla
- 100 g komkommer
- 5 zwarte olijven zonder pit, in stukjes
- 3 plakjes kipfilet

BEREIDINGSWIJZE

Meng de ansjovis en knoflook door de kwark. Besmeer de toast hiermee en beleg vervolgens met de kipfilet, veldsla, komkommer en olijven.