

Tonijn sandwich



1 minute



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	173 Kcal
Koolhydraten	5.9 g
Eiwitten	28.6 g
Vet	3.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 pakje PowerSlim toast
- 1 el Philadelphia light
- 40-50 g tonijn op water
- 3 blaadjes sla
- 1 tomaat
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de toast met de Philadelphia. Leg daar bovenop de uitgelekte tonijn, sla en tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel garneren met verse kruiden.

TIP: -