PS. food & lifestyle

FASE 2A

Quesadilla met tomatensalsa

5 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**378 Kcal**
Koolhydraten	**13.6 g**
Eiwitten	**27.9 g**
Vet	**21.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Wrap
- 1 plak 30+ kaas
- 1 plak kipfilet
- ½ grote tomaat, in schijfjes
- ½ groene peper, in dunne ringen
- ¼ ui, in dunne ringen
- 1 el zuivelspread light
- Verse koriander, fijngehakt

EXTRA

- ½ grote tomaat in kleine blokjes
- ½ komkommer in kleine stukjes
- 1 el rode ui gesnipperd
- 1 teen knoflook fijngeperst
- ½ eetlepel olijfolie
- Koriander
- Zeezout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de wrap met de zuivelspread light. Beleg met de kaas, kipfilet, tomaat, groene peper, ui en wat koriander en klap de wrap dicht. Rooster de quesadilla onder de grill tot hij goudbruin is en de kaas is gesmolten. Maak ondertussen de tomatensalsa. Meng de tomaat en komkommer met de ui en knoflook. Voeg een klein scheutje olijfolie toe en maak het naar smaak af met peper en zout.

TIP: VANAF FASE 3 LEKKER MET EEN BEETJE MAÏS.