PS. food & lifestyle

FASE 1

Kipwrap met verse rode kool

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**390 Kcal**
Koolhydraten	**8.7 g**
Eiwitten	**28.9 g**
Vet	**24.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g kipfilet, in stukjes
- 25 g verse rode kool
- ½ komkommer, in schijfjes
- ¼ avocado, in stukjes
- 1 flinke el magere kwark
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ el olijfolie
- 1 tl limoensap
- Platte peterselie, grof gehakt
- Paprikapoeder
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet met wat peper, zout en paprikapoeder in 5-10 minuten goudbruin en gaar. Laat even afkoelen. Meng de magere kwark met het limoensap, knoflook en wat peper en zout. Bestrijk de wrap met de yoghurt-knoflooksaus en beleg met de kip, avocado, rode kool en maak af met wat peterselie. Serveer met de schijfjes komkommer.