PS. food & lifestyle

FASE 1

Wrap met Thaise groenten en verse tonijn



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**292 Kcal**
Koolhydraten	**8.9 g**
Eiwitten	**27.6 g**
Vet	**14.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g verse tonijn in kleine blokjes
- 50 g prei in stukjes
- 50 g witte kool, fijngesneden
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ¼ rode peper, heel fijngesneden
- ½ el sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Verhit de sesamolie in een pan en fruit de rode peper en ui circa 1 minuut. Voeg de prei en de witte kool toe en roerbak 3-5 minuten. Beleg de wrap met de groenten en de blokjes tonijn.

TIP: VANAF FASE 2B KUN JE AAN DE TONIJN EN DE SOJASAUS, TWEE THEELEPELS SESAMZAADJES TOEVOEGEN.