PS. food & lifestyle

FASE 1

Boerenkoolsalade met gerookte zalm

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**482 Kcal**
Koolhydraten	**8.3 g**
Eiwitten	**36.7 g**
Vet	**32.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte zalm
- 50 g boerenkool
- ½ komkommer in schijfjes
- ½ rode ui in ringen
- 1,5 el olijfolie
- Sap van een partje citroen
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verdeel de boerenkool over een bord. Besprenkel met de olijfolie, het citroensap, wat peper en meng goed door elkaar. Verdeel de zalm, komkommer en de rode ui over de boerenkoolsalade.

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET EEN THEELEPEL CHIAZAAD OF GEROOSTERDE SESAMZAADJES.