PS. food & lifestyle

FASE 2B

Toast met tonijn en ricotta

5 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**239 Kcal**
Koolhydraten	**4.9 g**
Eiwitten	**33.2 g**
Vet	**9.4 g**
Vezels	**4.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes PS. protein rich bread
- 30 g ricotta
- 30 g tonijn uit blik op water
- 50 g cherrytomaatjes
- Handje veldsla
- Snufje chilivlokken
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid het PS. protein rich brood volgens de aanwijzingen op de verpakking. Toast de sneetjes brood in de contactgrill. Halveer ondertussen de cherrytomaatjes en scheid het vruchtvlees. Besmeer het geroosterde brood met de ricotta en verdeel hierover de tonijn en veldsla. Maak af met de zaadjes van de tomaat en chilivlokken en breng eventueel nog op smaak met peper en zout. Eet de cherrytomaatjes er los naast als rauwkost.