

## Bagel spicy tuna



5 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	274 Kcal
Koolhydraten	8.9 g
Eiwitten	27.4 g
Vet	11.3 g
Vezels	14.3 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle bagel
- 40-50 g tonijn uit blik op water
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- 150 g komkommer
- 10 g sla
- 1 tl tuinkers
- 1 el rode ui
- 1 tl kappertjes
- 1 tl sambal
- Snufje pittige paprikapoeder
- Peper
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de komkommer in plakjes, snipper de rode ui en hak de kappertjes fijn. Laat de tonijn uitlekken en meng met de Griekse yoghurt, rode ui, kappertjes en sambal. Breng op smaak met pittige paprikapoeder, peper en zout. Snijd de bagel doormidden, beleg met de sla en verdeel de tonijnsalade hier overheen. Maak af met de plakjes komkommer en tuinkers.