

Meerzaden bolletje tonijnsalade

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de tonijn met mayonaise, ui, augurk, peper, zout en peterselie. Snijd met een broodmes het meerzaden bolletje doormidden. Beleg het broodje met de tonijnsalade, 2 schijfjes tomaat en een plukje rucola. Maak van de overgebleven tomaat en rucola en de komkommer een salade. Serveer met het meerzaden bolletje.



Ingrediënten:

- 1 PowerSlim meerzaden bolletje
- 40-50 g tonijn, uitgelekt
- 3 zure augurkjes in stukjes
- 50 g rucola
- 1 tomaat, in schijfjes
- ¼ komkommer in stukjes
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el mayonaise
- 1 tl verse peterselie
- Peper
- Zout

KCAL

308

EIWITTEN

25,9 g

KOOL-
HYDRATEN

10,7 g

VETTEN

15,0 g

FASE 1A + 1B