

Witlofsalade met gerookte kipfilet

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de witte kool met de witlof en leg op een bord. Verdeel de tomatenpartjes en kipreepjes hier overheen en bestrooi met de cayennepeper. Maak een dressing van een beetje magere kwark, azijn en 1 theelepel zoetstof en verdeel over de salade. Garneer met enkele blaadjes basilicum.

Tip:

lekker met croutons van smoky barbecue bites of barbecue snack.

Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte kipfilet in reepjes
- 1 tomaat in partjes
- 1 stronkje witlof, fijngesneden
- 1 handje witte kool, fijngesneden
- 1 tl cayennepeper
- 1 el magere kwark
- 1 el azijn
- 1 tl zoetstof
- 1 takje basilicum

KCAL

233

EIWITTEN

41,7 g

KOOL-
HYDRATEN

5,6 g

VETTEN

4,9 g

FASE 1A + 1B