

Wrap kip kerrie

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de kip met de roomkaas, mayonaise, kruiden en het citroensap. Beleg de wrap me de rucola en de kip kerrie. Serveer met de schijfjes komkommer.

*Tip:
je kunt in plaats
van gerookte kipfilet,
ook gekookte stukjes
kipfilet gebruiken.*

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g gerookte kipfilet in stukjes
- 1/2 komkommer in schijfjes
- Handje rucola
- 1 el roomkaas light
- 1 el mayonaise
- 2 tl vers citroensap
- 2 tl kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- 1/2 tl chilipoeder
- 1 tl djahé
- 5 takjes bieslook, fijngehakt



KCAL

337

EIWITTEN

30,1 g

KOOL-
HYDRATEN

5,9 g

VETTEN

19,8 g

FASE 1A + 1B