



1A+1B

Vlees

Bagel gezond



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de gerookte kipfilet, cherrytomaatjes, komkommer, het ei en de avocado in plakjes. Snijd de bagel doormidden en beleg met het blaadje Romaine sla en de rest van de ingrediënten. Maak af met de honing-mosterddressing en bestrooi nog extra met wat versgemalen peper. Garneer met de verse basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle bagel
- ☐ 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterddressing
- ☐ 25 g gerookte kipfilet
- ☐ ½ gekookt ei
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 1 blad Romaine sla
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 2 g verse basilicum
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	375 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	22 g
Vezels	15 g
Eiwit	25 g