



1A+1B

Vlees

Caesar toast



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de ansjovis en knoflook door de kwark. Besmeer de toast hiermee en beleg vervolgens met de kipfilet, veldsla, komkommer en olijven.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 3 ansjovisfilets, fijngesneden
- ☐ 1 el magere kwark
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 50 g veldsla
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 5 zwarte olijven zonder pit, in stukjes
- ☐ 3 plakjes kipfilet

Voedingswaarden per persoon

Energie	233 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	6 g
Eiwit	34 g