



3 Vis

## Garnalenwrap



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng kwark, citroensap, kerriepoeder, peper en zout tot een gladde saus. Verhit in een wok/koekenpan de olie en bak de paprika, ui, knoflook en champignons 3 minuten op hoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak nog 2 minuten. Verwarm de tortilla, verdeel de groenten, garnalen, sla en saus over het midden en rol op tot een wrap.

### Ingrediënten

- ☐ 1 grote volkoren tortiliawrap
- ☐ 150 g garnalen (evt. diepvries)
- ☐ ½ gele paprika, in blokjes
- ☐ 1 ui, gesnipperd
- ☐ 1 teen knoflook, fijn gesneden
- ☐ 50 g champignons, in plakjes
- ☐ 50 g botersla, in repen
- ☐ 2 el zonnebloemolie
- ☐ 3 el magere kwark
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl kerriepoeder
- ☐ Zout
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 420 kcal |
| Koolhydraten | 32 g     |
| Vet          | 15 g     |
| Eiwit        | 36 g     |