

2B Vis

Geroosterd brood met gerookte zalm, komkommer en avocado

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rooster de sneetjes brood onder de grill. Besmeer de sneetjes met de roomkaas en beleg met de spinazie, komkommer, avocado, gerookte zalm en de rode ui. Breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 2-4 plakjes gerookte zalm
- [ ] 150 g komkommer in schijfjes
- [ ] Handje verse spinazie
- [ ] ¼ avocado in schijfjes
- [ ] ¼ rode ui in ringen
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**269 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**15 g**