



1A+1B

Vlees

Geroosterd brood met kipfilet, avocado en tomaat



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Rooster de sneetjes goudbruin onder een contactgrill. Snijd de tomaat en de avocado in schijfjes en de lente-ui in ringetjes. Besmeer het brood met de roomkaas en beleg met de kipfilet, tomaat en de avocado. Garneer met de lente-ui en breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 2 plakjes kipfilet
- ☐ 2 tl roomkaas light
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 1 lente-ui
- ☐ Snufje peper
- ☐ Snufje zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	354 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	18 g
Vezels	26 g
Eiwit	23 g