

2B Vlees

Kip avocado sandwich

Bereidingstijd
12 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrijk het geroosterd brood met mosterd en mayonaise. Beleg achtereenvolgens met de spinaziebladeren, avocado, tomaat, gerookte kip en tuinkers. Dek eventueel af met het tweede sneetje geroosterd brood.

Ingrediënten

- [ ] 120 – 150 g gerookte kipfilet in plakken
- [ ] 1-2 sneetjes volkorenbrood, geroosterd
- [ ] ½ avocado in plakken
- [ ] 2 tomaten, in schijfjes
- [ ] Klein handje spinaziebladeren
- [ ] Flinke hand tuinkers
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] 1 tl grove mosterd

Voedingswaarden per persoon

Energie	**495 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**29 g**
Eiwit	**27 g**