



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