



1A+1B

Vlees

## Mediterraan broodje met gerookte kipfilet en yoghurtdressing



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de gerookte kipfilet, komkommer en tomaat in plakjes. Pers de knoflook en snijd het Mediterraan broodje open. Maak een dressing van de Griekse yoghurt, knoflook en citroensap en breng op smaak met peper en zout. Vul het broodje met de veldsla, kipfilet, komkommer en tomaat. Maak af met de dressing.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 40-50 g gerookte kipfilet
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 25 g veldsla
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 252 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 8 g      |
| Vezels       | 12 g     |
| Eiwit        | 25 g     |