1A+1B Vlees

# Meerzaden bolletje met kipfilet en avocado

Bereidingstijd
2 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Snijd het meerzaden bolletje met een kartelmes doormidden. Besmeer beide helften met de mayonaise. Beleg achtereenvolgens met de sla, schijfje tomaat, gerookte kipfilet en de avocado en klap het broodje weer dicht. Serveer met de rest van de tomaat.

## Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Meerzaden bolletje
- [ ] 40-50 g gerookte kipfilet, in stukjes
- [ ] ¼ avocado, in plakjes
- [ ] 2 tomaten
- [ ] Paar blaadjes sla
- [ ] 1 el mayonaise

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **382 kcal** |
| Koolhydraten | **11 g** |
| Vet | **24 g** |
| Eiwit | **20 g** |