



1A+1B

Vlees

Toast met kalkoenfilet



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de toast met de zuivelspread en beleg met de kalkoenfilet, sla en tomaat en een paar schijfjes komkommer. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de overige schijfjes komkommer.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 40-50 g kalkoenfilet
- ☐ 1 el zuivelspread light
- ☐ 1 handje gemengde sla
- ☐ 100 g tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	226 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	5 g
Eiwit	29 g