



1A+1B

Vis

Toast met tonijn en komkommer



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Toast de sneetjes brood goudbruin onder de grill. Besmeer de sneetjes vervolgens met de mayonaise en beleg met de komkommer en de tonijn. Maak af met wat peper en een klein beetje zout. Garneer met de verse dille

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- ☐ 40-50 g tonijn uit blik (waterbasis)
- ☐ ½ komkommer in linten
- ☐ ½ el mayonaise
- ☐ Paar takjes verse dille, fijngehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	320 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	14 g
Eiwit	26 g