



1A+1B

Vegetarisch

Tortilla chips met avocadosalsa



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en meng voorzichtig door elkaar tot een gladde spread. Serveer de spread met de tortilla chips kaas. Eet hier nog 100-200 gram toegestane groente naar keuze bij voor een complete maaltijd. Bijvoorbeeld recept 77 'Tomaat-komkommersalade' uit het PS. food & lifestyle kookboek.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- ☐ 0.5 avocado in stukjes
- ☐ 0,25 rode ui in ringen
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el citroensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	295 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	20 g
Eiwit	13 g