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**