



1A+1B

Vlees

Wrap rauwe ham en tomaat



Bereidingstijd
2 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de wrap voor de helft met smeerkaas en beleg de besmeerde helft met de ingrediënten. Vouw de wrap dubbel tot een half rondje en verhit tussen de grill.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Wrap
- ☐ 40-50 g rauwe ham
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ 1 el smeerkaas 20+
- ☐ handje rucola

Voedingswaarden per persoon

Energie	278 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	14 g
Eiwit	28 g