PS. food & lifestyle

FASE 1

Wrap rauwe ham en tomaat



2 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**278 Kcal**
Koolhydraten	**5.7 g**
Eiwitten	**28.2 g**
Vet	**14.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

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.