PS. food & lifestyle

FASE 1

Tonijn sandwich



1 minute

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**173 Kcal**
Koolhydraten	**5.9 g**
Eiwitten	**28.6 g**
Vet	**3.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- 1 el Philidelphia light
- 40-50 g tonijn op water
- 3 blaadjes sla
- 1 tomaat
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de toast met de Philadelphia. Leg daar bovenop de uitgelekte tonijn, sla en tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel garneren met verse kruiden.