

Tortilla chips met avocadosalsa



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	295 Kcal
Koolhydraten	10.1 g
Eiwitten	13.6 g
Vet	20.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- 1 el citroensap
- ½ avocado in stukjes
- Peper
- ¼ rode ui in ringen
- Zout
- 1 teentje knoflook, geperst

BEREIDINGSWIJZE

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.

TIP: OOK LEKKER
MET CHILIPOEDER.