PS. food & lifestyle

FASE 1

Clubsandwich met tonijn, avocado en tomaat

10 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**430 Kcal**
Koolhydraten	**9.8 g**
Eiwitten	**27.4 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- 40-50 tonijn (op waterbasis) uit blik
- 2 tomaten in schijfjes
- Paar blaadjes (Romeinse) sla
- ¼ avocado in schijfjes
- 1 el mayonaise
- Peper
- Zout
-
- Eventueel extra: prikkers

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer beide sneetjes met de mayonaise. Beleg er één met de tonijn, wat schijfjes tomaat, avocado en de sla. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Dek af met het andere sneetje en snijd schuin doormidden. Gebruik eventueel de prikkers om alles goed bij elkaar te houden. Serveer met de tomaat en avocado die je eventueel over hebt.