

Zalmwrap met ei, avocado en tomaatjes



15 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 374 Kcal

Koolhydraten 9 g

Eiwitten 30.1 g

Vet 22.8 g

Vezels 6 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- ½ gekookt ei
- 20 g gerookte zalm
- 1 el roomkaas light
- 10 g gemengde sla
- 40 g cherrytomaatjes
- 50 g komkommer
- ¼ avocado
- ½ lente-ui
- ½ el olijfolie
- Versgemalen peper

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat even afkoelen. Snijd ondertussen de komkommer in repen en de tomaatjes, avocado en het ei in partjes. Snijd de lente-ui in ringen. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de sla, tomaatjes, komkommer, avocado en de lente-ui. Maak af wat met versgemalen peper.