



1A+1B

Meat

Chickenwrap met tomaat, avocado en honing-mosterddressing



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kruid de kipfilet met peper, zout en paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Beleg de wrap met de kropsla, wat stukjes tomaat, avocado, rode ui en de kipfilet. Maak af met de honing-mosterddressing. Serveer met de stukjes tomaat die je over hebt.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterddressing
- ☐ 40-50 g kipfilet in stukjes
- ☐ Flinke hand kropsla
- ☐ 100 g tomaat in stukjes
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	419 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	28 g
Eiwit	26 g