

1A+1B Meat

Omeletwrap met kipfilet en tomaatjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat even afkoelen. Snijd ondertussen de avocado in stukjes, de bosui in ringen en halveer de tomaatjes. Besmeer de omelet met de roomkaas en beleg vervolgens met de kipfilet, avocado en wat tomaatjes en de bosui. Bestrooi met peper. Serveer de tomaatjes en bosui die je over hebt er los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1 x PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 2 plakjes kipfilet
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ½ stengel bosui
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**348 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**26 g**