



2B

Fish

Omeletwrap met pesto en gerookte zalm



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de omelet met kruiden volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de komkommer in dunne reepjes en de rode ui in halve ringen. Besmeer de omelet met de pesto en beleg met de gerookte zalm, komkommer, rode ui en veldsla. Eet de overige komkommer er los bij.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 40-50 g gerookte zalm
- ☐ 200 g komkommer
- ☐ 20 g veldsla
- ☐ 1 el verse pesto
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	399 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	25 g
Vezels	4 g
Eiwit	32 g