



1A+1B

Meat

## Pita met gerookte kip en guacamole



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Rooster het Mediterraan broodje goudbruin onder de grill. Snijd ondertussen de tomaat en de gerookte kipfilet in plakjes en pers de knoflook. Prak de avocado fijn met behulp van een vork en meng met knoflook, het limoensap en wat peper en zout. Meng goed door elkaar. Snijd het broodje op en vul met de tomaat, kipfilet, sla en de guacamole.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. Mediterraan broodje
- ☐ 40-50 g gerookte kip
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ Handje veldsla
- ☐ ½ avocado
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 tl limoensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 283 kcal |
| Koolhydraten | 11 g     |
| Vet          | 15 g     |
| Vezels       | 20 g     |
| Eiwit        | 21 g     |