



2A

Fish

Tonijnsalade met avocado en tomaat



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de avocado in plakjes, de rode ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Laat de tonijn uitlekken. Verdeel de sla over een diep bord samen met de avocado, cherrytomaatjes, rode ui en tonijn. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g tonijn uit blik
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ ½ avocado
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 ½ el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	445 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	27 g
Vezels	5 g
Eiwit	40 g