1A+1B Meat

Wrap rauwe ham en tomaat

Bereidingstijd
2 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Besmeer de wrap voor de helft met smeerkaas en beleg de besmeerde helft met de ingrediënten. Vouw de wrap dubbel tot een half rondje en verhit tussen de grill.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Wrap
- [ ] 40-50 g rauwe ham
- [ ] 1 tomaat, in schijfjes
- [ ] 1 el smeerkaas 20+
- [ ] handje rucola

Voedingswaarden per persoon

Energie	**278 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**28 g**