



3 Fish

Wraps met gerookte zalm en zuivelspread



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de wraps met de zuivelspread en beleg met de gerookte zalm. Snijd de komkommer in reepjes en de rode ui in ringen. Verdeel samen met de gemengde sla over de wrap en breng op smaak met peper en zout. Rol de wrap op en snijd in reepjes.

Ingrediënten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 120 g gerookte zalm
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 2 el zuivelspread
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	549 kcal
Koolhydraten	13 g
Vet	29 g
Vezels	22 g
Eiwit	46 g