



1A+1B

Fish

Zalmwrap met ei, avocado en tomaatjes



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat even afkoelen. Snijd ondertussen de komkommer in repen en de tomaatjes, avocado en het ei in partjes. Snijd de lente-ui in ringen. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de sla, tomaatjes, komkommer, avocado en de lente-ui. Maak af wat met versgemalen peper.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ ½ gekookt ei
- ☐ 20 g gerookte zalm
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ 10 g gemengde sla
- ☐ 40 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g komkommer
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ½ lente-ui
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	374 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	22 g
Vezels	6 g
Eiwit	30 g