



2B Meat

Broodje Gezond



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de boterham met roomboter en beleg met wat sla, ham, kaas, tomaat, komkommer, augurk en mayonaise. Meng de overige sla met de kipfiletreepjes en serveer eraast.

Ingrediënten

- ☐ 1-2 sneetjes volkorenbrood
- ☐ Roomboter
- ☐ 1 plakje beenham
- ☐ 1 plak 30+ kaas
- ☐ ½ komkommer, in plakjes
- ☐ 1 tomaat, in plakjes
- ☐ 3 augurken, in plakjes
- ☐ 1 el (citroen)mayonaise
- ☐ 75 g gemengde sla
- ☐ 75 g gerookte kipfiletreepjes

Voedingswaarden per persoon

Energie	370 kcal
Koolhydraten	19 g
Vet	19 g
Eiwit	25 g