



1A+1B

Fish

## Croissant met roerei en zalm



Bereidingstijd

10 minuten



Porties

Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie in de pan, voeg het ei toe en roer net zolang dat het ei gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de zalm in kleine stukjes en knip het groene gedeelte van de tuinkers. Snijd de croissant open en besmeer met de roomkaas. Beleg met het roerei en de zalm en garneer met de tuinkers.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle croissant
- ☐ 1 tl roomkaas light
- ☐ 1 klein ei (maat s)
- ☐ 10 g gerookte zalm
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl tuinkers
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 304 kcal |
| Koolhydraten | 2 g      |
| Vet          | 19 g     |
| Vezels       | 15 g     |
| Eiwit        | 22 g     |